



IKÄÄNTYVIEN YKSINÄISYYTTÄ EHKÄISEVÄ
YHTEISÖASUMISEN TILAKONSEPTI
HYVINVOINNIN NÄKÖKULMASTA

TEKIJÄ: Salla Viinanen

Koulutusala			
Kulttuuriala			
Koulutusohjelma			
Muotoilun koulutusohjelma			
Työn tekijä(t)			
Saila Viinanen			
Työn nimi			
Ikääntyvien yksinäisyyttä ehkäisevä yhteisöasumisen tilakonsepti hyvinvoinnin näkökulmasta			
Päiväys	20.5.2015	Sivumäärä 92	
Ohjaaja(t) Heikki Nevalainen			
<p>Opinnäytetyössä haetaan ratkaisua ikääntyvien yksinäisyyden ehkäisemiseen sekä mietitään yhteisöasumisen tulevaisuuden mahdollisuuksia kohderyhmän hyvinvoinnin näkökulmasta. Tutkitaan kaikille suunnatun suunnittelun kautta syntyvän sosiaalisen elämäntapa- asumisen tulevaisuuden näkymiä muuttuvassa väestörakenteessa.</p> <p>Työssä huomioidaan kestävän kehityksen arvot myös tyhjien tilojen hyötykäyttöä edistävänä suunnitteluna. Jo tehtyjen tutkimusten ja niistä tehtyjen omien analyysien pohjalta suunnitellaan yksinäisyyttä ehkäisevän yhteisöllisen asumisen life style - asumiskonsepti. Työn tehtävänä on toimia pilottiesimerkkinä ja inspiraation lähteenä seudullisessa yhteiskuntarakentamisessa. Suunnitellusta asuinympäristöstä tehdään havainnollistavia visualisointeja sekä listataan perusarvot konseptin toteuttamiseen.</p>			
Avainsanat			
Tilasuunnittelu, ikääntyminen, esteettömyys, hyvinvointi, yksinäisyys, yhteisöllisyys, palvelumuotoilu, tyhjät tilat			

Field of Study Culture			
Degree Programme Degree Programme in Design			
Author(s) Saila Viinanen			
Title of Thesis The community living space preventing the loneliness of aging from the well-being aspect			
Date	20.5.2015	Pages/Appendices 92	
Supervisor(s) Heikki Nevalainen			
<p>Abstract</p> <p>The thesis is searching a solution to prevent the loneliness of aging people by figuring community living opportunities for the future from the perspective of the target group's well-being. Designing that is aimed at everybody is examined to see the future prospects resulting from social lifestyle housing in a changing population structure.</p> <p>Thesis takes into account the sustainable development values when utilizing vacant spaces in the design. On the basis of studies and some own analyses made a communal housing lifestyle - living concept- preventing loneliness is planned. The thesis aims to serve as a pilot and a source of inspiration in regional social construction. The planned residential environment is illustrated by visualizations and the basic values of the implementation of the concept are listed.</p>			
<p>Keywords</p> <p>Space designing, aging, accessibility, well-being, loneliness, sense of community, service design, empty spaces</p>			

SISÄLLYSLUETTELO



Piirros. Viinanen 2015

1	JOHDANTO	6
2	TYÖN TAUSTAT JA TAVOITTEET	7
	2.1 KONSEPTIN ARVOT JA VISIOT	12
	2.2 KÄSITTEET	14
3	IKÄÄNTYVÄT KÄSITTEENÄ.....	16
4	TYHJÄT TILAT KESTÄVÄN KEHITYKSEN ARVONA	20
	4.1 KÄYTTÖTARKOITUKSEN MUUTOS KORJAUSRAKENTAMISESSA	21
	4.2 KÄYTTÖTARKOITUKSEN MUUTOKSEN HAASTEITA	24
	4.3 YHTEISÖLLISET RAKENTAMISMALLIT	26
	4.4 SOSIAALISESTI KESTÄVÄN ASUINYMPÄRISTÖN EDUT	29
5	TILAKONSEPTIN TEEMOITUS JA ALKUPROSESSI.....	30
6	ÄLYKKYYTTÄ ASUMISEEN	40
7	HYVINVOINTI KÄSITTEENÄ.....	44
8	YKSINASUMISEN TERVEYSRISKIT	48

9	EHEYTTÄVÄN YMPÄRISTÖN ELEMENTIT	52
	9.1 LUONNON MERKITYS KOETUSSA HYVINVOINNISSA	58
	9.2 KOTI EMOTION ILMENTYMÄNÄ	64
	9.3 SYMBOLISET ELEMENTIT	68
10	EHEYTTÄVÄN ASUMISEN KONSEPTIMALLEJA	69
11	KÄYTTÄJÄLÄHTÖINEN PALVELUMUOTOILU	74
	11.1 DESIGN FOR ALL	78
	11.2 ELINYMPÄRISTÖN ONGELMAKOHTIA	80
	11.3 SENIORIKOTEJA VAI YHTEISÖASUNTOJA?	82
	11.4 TRENDIKKÄÄT SENIORITALOT	83
12	TILAKONSEPTIN AVAIMET	84
13	POHDINTA	86

LÄHTEET

KUVALÄHTEET



1. JOHDANTO



Aihevalinnan takana on huoli yksin asuvista ikääntyvistä ja heidän asemastaan suomalaisessa yhteiskunnassa. Aihevalintaan vaikutti myös aiheen ajankohtaisuus sekä sen merkitys yksilölle ja sitä kautta koko yhteiskunnalle.

deatasolla innostuin aiheesta myös omasta näkökulmastani; oma lähestyvä ikääntyminen toimi hyvänä moottorina konseptin ideatasolla ja pystyin samaistumaan tilaan. Moni meistä ei valmistaudu ikääntymisen tuomiin muutoksiin elämässään, ja usealle iän tuomat muutokset aukeavat täysin tuntemattomana ja valitettavan usein pelottavan yksin. Työni tarkoituksena on herätellä yhteiskuntaa ja sitä ylläpitäviä tekijöitä panostamaan sosiaalista hyvinvointia tukevaan asuntosuunnitteluun ja rakentamiseen sekä huomioimaan kaupunkien ja kyläkeskusten tyhjien tilojen resurssit ikääntyvien asuntorakentamisessa. Toivon myös työni toimivan hyvänä pilottina ja inspiraation lähteenä seudullisia innovaatioita suunniteltaessa.

2. TYÖN TAUSTAT JA TAVOITTEET

Tutkimukset osoittavat, että Suomessa yksin asuvien huolestuttavimpaan ryhmään kuuluvat 55-64-vuotiaat miehet ja naiset, joilla on todettu yksinäisyydestä johtuvia psyykkisiä ja fyysisiä, sekä taloudellisia ongelmia. Viimeaikaisessa yksin asumisen kehityksessä iän ja sukupuolen mukaan korostuu yksin asumisen yleistyminen miehillä ja erityisesti eläkeikää lähestyvillä miehillä. Suurinta kasvu oli 55-64-vuotiailla miehillä, ja myös naisilla kasvu oli suurinta tässä ikäryhmässä, joista runsas kolmannes yksin asuvista on yli 54-vuotiaita naisia (THL 2014,10). Vuonna 2014 Suomessa asui yksin hieman alle 1,1 miljoonaa ihmistä. Tulevaisuudessa heitä on vielä enemmän. Arvioiden mukaan vuonna 2040 yksin asuvia on lähes 1,4 miljoonaa (Taloussanomat 12.11.2014).

Monen ikääntyvän yksinäisyys johtuu siitä, että sukulaisista ja ystävistä koostuva oma turvaverkosto syystä tai toisesta puuttuu. Huolenaiheenani onkin,

miten yksinäisyys vaikuttaa yleiseen hyvinvointiin ja elämänlaatuun? Yksin asuvien joukko on hyvin monimuotoinen ja siihen päädytään eri tavoin. Avo- tai avioliiton purkautuminen, puolison kuolema tai muun yhteisasumisen päättyminen johtaa yksinasumiseen ja sitä kautta monelle myös koettuun yksinäisyyteen. Ne, jotka ovat joskus tunteneet yksinäisyyden tunteen samaistuvat aiheeseen ehkä peremmin, mutta se on tunne hylkäämisestä, jätetyksi tulemisesta, se on pohjaton suru, jota ihminen tuntee sydämessään, ettei kelpaa kenellekään, eikä ole minkään arvoinen. Dementialiiton tutkimusten mukaan erityisen yksinäisiä ovat palvelutaloissa asuvat vanhukset, mikä vahvistaa käsitystäni myös iäkkäämpien ihmisten laitosasumisen huonosta kunnosta Suomessa. Työlläni haluan osoittaa, että on myös vaihtoehtoisia tapoja ratkaista ikääntyvien elämään liittyviä ongelmia vastakohtana laitosasumiselle. Tutkimukset ovat myös osoittaneet että ympäristöt, joissa ihminen elää, ovat keskeisessä asemassa mielenterveyden ja hyvinvoinnin ylläpidossa sekä mielenterveyden ongelmien ehkäisemisessä (THL Opas 27/2013,12.). Hyvinvointia tarkastelen raportissa elinolojen, terveyden ja elintapojen sekä sosiaalisten suhteiden ja elämänlaadun kannalta.

Raportissa teen tilastoihin perustuen yleiskatsauksen yksin asuvien yleisestä hyvinvoinnista ja koetusta elämänlaadusta. Tarkastelen yksinäisyyden aiheuttamia terveystriskejä myös yhteiskunnan näkökulmasta. Tuon esille pääpiirteitä, siitä minkälaisia tekijöitä tulisi ottaa huomioon sosiaalista hyvinvointia tukevia tiloja suunniteltaessa. Syventääkseni teoriapohjaa ja ymmärrystäni hyvinvointia edistävästä tiloista, havainnoin empiirisesti erilaisia tiloja ympäristön toimivuuden ja viihtyvyyden näkökulmasta ja käytän niitä lähinnä taustatietona siihen, miten ei pidä suunnitella hyvinvointia tukevia tiloja. Teen havaintoja siitä, miten tällä hetkellä panostetaan hyvinvointiin rakentamisessa. Raportissa esiin tulevien tutkimusaineistojen ja havaintojeni pohjalta pohdin työni kannalta olennaisia tekijöitä, miten tilasuunnittelulla ja uusien toimintamallien luomisella voisi tulevaisuudessa edistää ikääntyvien elämänlaatua ja sosiaalista yhdessäoloa. Teoriassa esille tulleiden faktojen perusteella aihealueeni rajautui käsittelemään ikääntyvien kokemaan yksinäisyyteen ja siitä aiheutuvien ongelmien ennaltaehkäisyyn.

Työssäni käytän palvelumuotoilun keinona kaikille sopivan suunnittelun konseptia, Design for All -suunnittelua, jossa otetaan huomioon ihmisten erilaisuus, sosiaalinen osalli-

suus ja tasa-arvoisuus. Suunnitteluprosessin tuloksena ei ole tarkoitus olla yksi ehdoton malli, vaan siinä tuodaan esille suunnitelman pääelementit, jossa on mahdollisuus vaihtoehtoihin eri käyttäjäryhmissä. Tavoitteena suunnitella kaikkia ikäryhmiä tasavertaisesti kohteleva sosiaalinen toimintaympäristö, joka edistää sekä käytettävyyttä, esteettömyyttä että saavutettavuutta. Työssä huomioin myös yhteiskunnallisen sosiaalisen kestävyys. Tarkoituksena on kehittää asuin ympäristö, joka kannustaa omatoimisuuteen ja sosiaaliseen aktiivisuuteen. Asuin ympäristöä ei suunnitella pelkästään ikääntyville, vaan sen asukasrakenteesta on tarkoitus tulla monipuolinen. Painopisteenä on luvun alussa esiin tullut yksinasuvien ikäryhmä.

Konseptin perusarvoja ovat kestävä kehitys, ekologisuus, sosiaalinen kestävyys ja taloudellisuus ajattelu. Työssä huomioin myös tulevaisuuden näkymiä. Tulevaisuuden vaikean ennustamisen vuoksi, en näe työni kannalta ehdottoman tarpeellisenä teettää käyttäjäkyselyä tutkittavassa kohderyhmässä, koska harva meistä osaa kertoa, mitä haluamme tulevaisuudessa, enkä todennäköisesti saisi lisäarvoa työlleni sitä kautta. Sivuan kuitenkin tulevaisuuden ennakkoinnissa Sitran ja VTT:n julkaisemia tutkimuksia tulevaisuuden muuttuvasta yhteiskunnasta, ihmiskuvasta ja ympäristötekijöistä.

Tavoitteenani on todentaa, kuinka eheyttävillä ja kohdennetuilla asumisratkaisuilla voidaan vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin, terveyteen ja sairauksien ennaltaehkäisyyn. Ideaalina tavoitteena on osaltani halu olla vaikuttamassa myös siihen, miten toteutetaan uudenlainen, sosiaalisesti oikeudenmukainen, tasa-arvoinen ja hyvinvoiva yhteiskunta, jossa ihmisen ikävuodet nähdään potentiaalina ja yksilön kannalta rikkautena elää pidempään ja paremmin? Lisäksi lähiöiden tyhjätilat, rappeutuneet ostoskeskukset, kylpylät, teollisuusrakennukset, autoituneet maaseudut, niiden elävöittäminen tehokkaaseen seudulliseen hyötykäyttöön toimii inspiraation lähteenä ja toivon sen antavan työlleni lisäarvoa käyttäjälähtöisen palvelumuotoilun lisäksi.

Konseptin tarkoituksena on toimia ideatasolla, eikä tarkkana korjausrakentamisen ohjeistuksena. Tilojen mukautuminen eri kohteisiin on rakennuskohtaista, joten työssäni keskityn tilan perusrakenteisiin ja jäsentelyyn esteettömyyden ja sosiaalisen kanssakäynnin näkökulmasta. Selvitän väitteitä miten rakennettu elinympäristö vaikuttavaa ihmisen terveyteen ja koettuun elämänlaatuun psykologisesta ja sosiaalisesta näkökulmasta. Saadakseni tutkimukselleni tarpeeksi painoarvoa, haen monipuolisesti aiheeseen liittyvää taustatietoa hyvinvoinnin näkökulmasta,

kuten yhteiskuntaan, kulttuuriin ja ympäristöön liittyvistä aineistoista. Lähtökohtanani on todentaa jo aiemmin tiedettyjä faktoja ikääntyvien ihmisten elämänlaatua parantavista tekijöistä, sekä korostaa sosiaalisten kontaktien merkitystä ja yhteisöllisyyttä elämänlaatua parantavana tekijänä.

Selvitykseni perustuu siis toisen käden lähteisiin ja jo olemassa olevan tiedon yhteen kokoamiseen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tuottaman materiaalin ohella suuri osa lähteistä on VTT:n, Ympäristöministeriön ja Suomen kunta-liiton tuottamaa tietoa.

Raportin lopuksi teen yhteenvedon havainnoista ja pohdin niistä tehtäviä johtopäätöksiä muun muassa tarvittavan jatkotutkimuksen ja ammatillisen kehittymiseni kannalta.

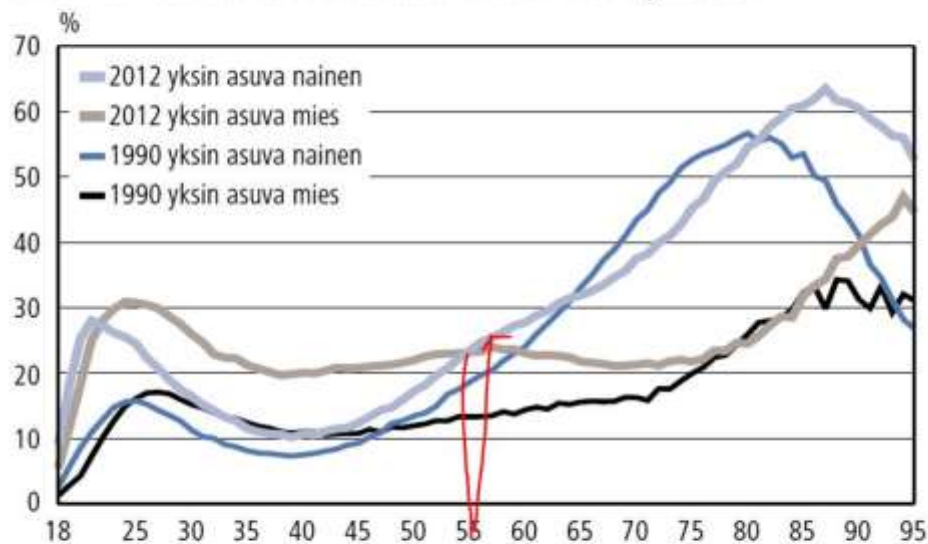
2.1 SUUNNITTELUN LÄHTÖKOHDAT JA HAASTEET

1,1 miljoonaa yksin asuvaa suomalaista vuonna 2014.

Huolestuttavin ryhmä tästä ovat 55-64 miehet ja naiset, joilla on todettu yksinäisyydestä johtuvia psyykkisiä ja fyysisiä, sekä taloudellisia ongelmia.

Haetaan vaihtoehtoisia tapoja ratkaista ikääntyvien elämään liittyviä ongelmia vastakohtana laitosasumiselle.

Tutkimukset ovat osoittaneet että ympäristöt, joissa ihminen elää, ovat keskeisessä asemassa mielenterveyden ja hyvinvoinnin ylläpidossa ongelmien ehkäisemisessä ja elämänlaatua parantavana.



KUVA 1. (Väestötilastot, Tilastokeskus 2012). Kaavio esittää yksinasumisen kehitystä kohderyhmässä vuodesta 1990 vuoteen 2012. Yksin asuminen lisääntyy iän myötä ja ennustaa myöhemmässä iässä laitosasumiseen päättymisen riskiä, sekä terveys- ja kotipalvelujen lisääntyvää käyttöä.

TERVE JA LAADUKAS ELÄMÄ VÄHENTÄÄ MERKITTÄVÄSTI YHTEISKUNNALLE AIHEUTUVIA KULUJA

Esimerkiksi masennusta potevien ikääntyneiden terveydenhuoltokulut saattavat olla jopa 50 % korkeammat kuin ikääntyneiden, joilla ei ole masennusta. Yhtenä keinona torjua yksinäisyyden tuomia terveyshaittoja on edistää sosiaalista kanssakäyntiä, kehittää erilaisia yhteisöllisyyttä tukevia asumismuotoja, jotka tukevat omatoimisuutta ja sosiaalista aktiivisuutta. (THL)

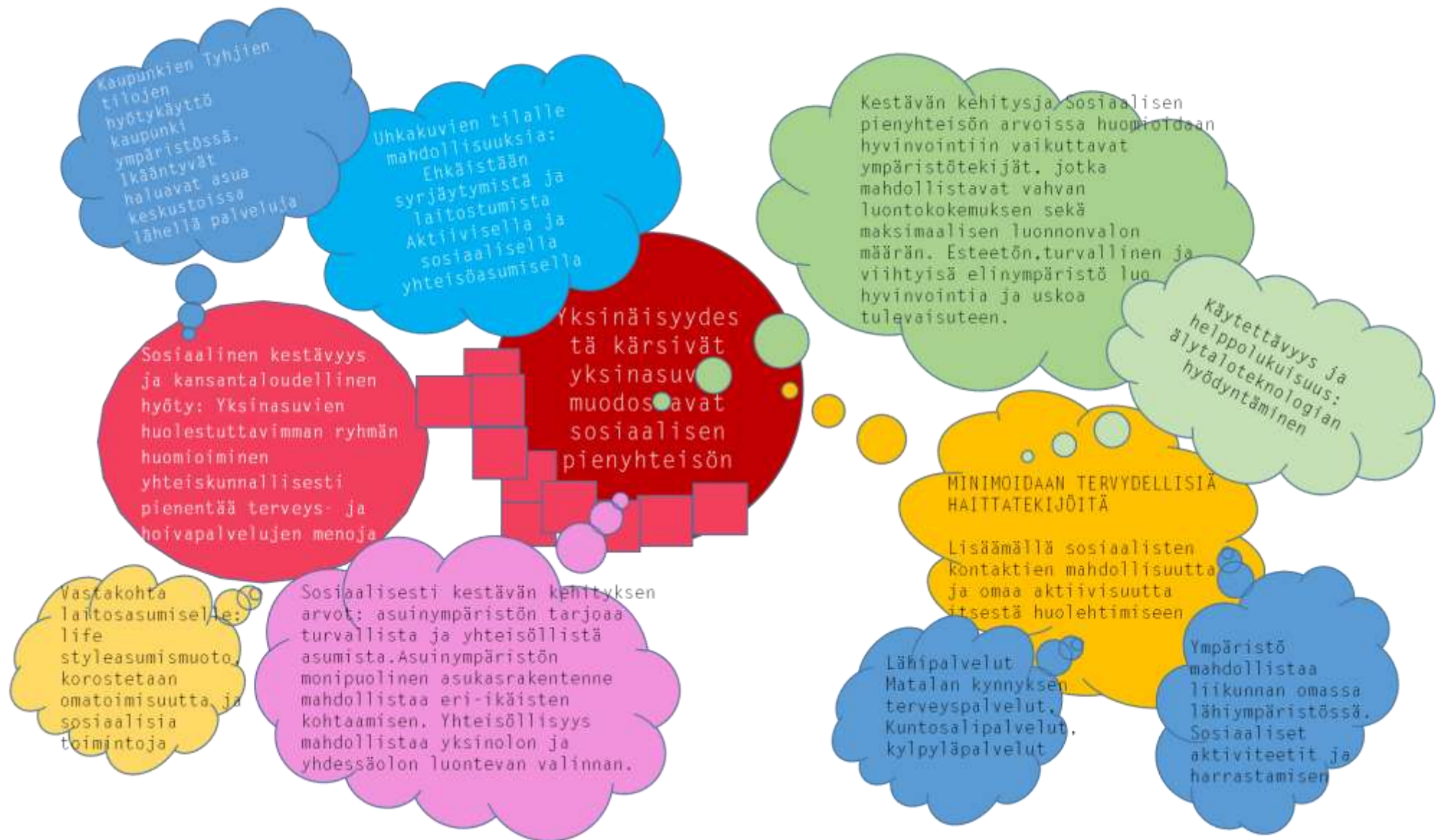
KUVA 2. Prosessin runkona toimivat ikääntyvien yksin-asujien hyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavat tekijät. (Viinanen 2014)



YKSIN ASUMISEN TERVEYSRIS- KIT KOOTTUNA

1. Terveyden ja elintapojen osalta yksin asuminen on terveysriski varsinkin miehille.
2. Yksin asuvien kuolleisuus on suurempi ja koettu terveys on huonompi.
3. Psyykinen kuormittuneisuus ja masennus ovat yleisempää.
4. Toiminta- ja työkyky huonompi suhteessa parisuhteessa eläviin.
5. Tupakointi, runsas alkoholin käyttö ja huono ruokavalio sekä vähäinen liikunta.
6. Yksin asuvat ovat myös keskimäärin yksinäisempiä, heillä on vähemmän sosiaalista pääomaa, ja heidän elämänlaatussa on ainakin joiltain osin heikompi kuin muilla.
7. Julkisissa palveluissa yksin asuvat ovat ylliedustettuina ainakin toimeentulotuen, kuntouttavan työtoiminnan ja päihdepalvelujen asiakkaissa.
8. Yksin asuminen ennustaa myöhemmässä iässä laitostasumiseen päätyminen riskiä sekä kotipalvelujen käyttöä.

2.2 KONSEPTIN ARVOT JA VISIO



KUVA 3: Konseptin tavoitteet yksinäisyyttä ehkäisevässä ongelmaratkaisussa. (Viinanen 2014)

Konseptini tilarunkona toimivat tyhjät tilat kaupunkien ja kylien keskustoissa, jonka lähtökohdan kerroin luvussa 2. Työn taustat ja tavoitteet. Raporttini jäsennys lähtee etenemään kronologisesti kohti hyvinvointia tukevaa tilaratkaisua esteettömän tilajäsentelyn kautta. Raportti etenee käsiteltävien taustamateriaalin kautta johdonmukaisesti ja esittelen kussakin luvussa esiin tulevat havainnot visualisesti läpi raportin ja lopussa esittelen lyhyen yhteenvedon kokoamastani materiaalista sekä konseptin perusrungon.

Listasin alla olevan luettelon mukaisesti konseptin arvot ja vision luomaan pohjaa tutkimustyölle, sekä konkreettisen mallinnustyön ja visualisoinnin toteutukselle. Arvot ja visiot toimivat suuntaa antavina kompassina tehtävän työn etenemisessä ja runkona tilasuunnittelulle (Kuva 3).

1. Sosiaalisesti kestävä kehityksen arvot: asuin ympäristön tulee tarjota turvallista ja yhteisöllistä asumista keskellä keskustaa palvelujen lähellä.
2. Kestävä kehityksen arvot: korjausrakentamisen on todettu olevan ekologisempaa kuin uuden rakentaminen perusteettomasti. Tyhjiä tilojen hyötykäyttö kaupunki ympäristössä.
3. Hyvinvointia edustavat arvot: tilat suunnitellaan hyvinvoinnin näkökulmasta meluttomiksi, hajuttomiksi, visuaalisesti selkeiksi ja viihdyttäväksi, helppolukuisiksi ja esteettömiksi luotoyhteys huomioiden.
4. Käytettävyys ja helppolukuisuus: älytaloteknologialla turvallisiksi. Tilaorientoitumista helpottavat selkeät opasteet, värikoodit, osoitteet, symbolit. Sosiaalista aktiivisuutta edistävasti: luonnollisen kohtaamisen tilat.
5. Ostopalveluina pop up –hyvinvointipalvelut: terveystioski, kylpylätilat, hieronta –ja kampaamopalvelut sekä yleinen pyykkitupa.
6. Laitosasumisen vastakohta: unohdetaan laitosasumisen malli ja kankeat suunnittelun periaatteet, uudenlainen life style –asumismuoto, jossa korostetaan omatoimisuutta ja sosiaalisia toimintoja.
7. Taloudellisuutta tukeva: terveys– ja hoivapalvelujen menoja pienentävä.
8. Design for all käyttäjälähtöisen suunnittelun. Asuin ympäristöä ei suunnitella pelkästään ikääntyville, vaan sen asukasrakenteesta on tarkoitus tulla monipuolinen, kaikkia ikäryhmiä tasavertaisesti kohteleva sosiaalinen toimintaympäristö, joka edistää sekä käytettävyyttä, esteettömyyttä että saavutettavuutta.

2.2 TEKSTISSÄ ESIINTYVÄT KÄSITTEET



KRONOLOGINEN IKÄ

Sanojen ”vanha”, ”iäkäs”, ”ikäihminen” ja ”ikääntynyt” määritelmät vaihtelevat kulttuureittain, määritelmään vaikuttavat myös yksilön olosuhteet. Kronologista eli kalenteri-ikää käytetään yleisesti lähtökohtana, ja monet maat ovatkin valinneet 60 tai 65 vuoden iän ”ikääntyneen henkilön” määritelmäksi, mikä vastaa yleistä eläkeikää useimmissa teollistuneissa maissa. Tarkempi iän mittari saadaan kuitenkin, kun tarkastellaan yksilön todellisten ikävuosien lisäksi hänen toimintaansa tai terveyteensä liittyvää ikää.

AKTIIVINEN IKÄÄNTYMINEN

Aktiivinen ikääntyminen on prosessi, jossa otetaan irti kaikki mahdollinen terveyden, osallistumisen ja turvallisuuden osatekijöistä elämänlaadun parantamiseksi ihmisen ikääntyessä. Aktiivinen ikääntyminen koskee sekä yksilöitä että väestöryhmiä. Sen avulla ihmiset voivat toteuttaa fyysisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvointinsa edellytyksiä koko elämänsä ajan, osallistua yhteiskunnan toimintaan tarpeittensa, halujensa ja kykyjensä mukaan ja saada tarvittaessa riittävästi turvaa ja hoitoa. Aktiivisen ikääntymisen tarkoituksena on pidentää terveen eliniän odotetta ja kaikkien ikääntyneiden elämänlaatua, myös niiden, jotka ovat fyysisesti heikkoja tai liikkumisrajoitteisia tai tarvitsevat hoitoa.

VANHUUSIKÄ/IKÄÄNTYNYT/IKÄIHMINEN

Ikääntymisen käsite on muuttunut monimutkaiseksi, sillä elinajan odote on kasvanut ja jäljellä olevien elinvuosien määrä lisääntynyt elämän joka vaiheessa. ”Ikääntyminen” käsitteenä määritellään eri tavoin eri kulttuureissa, ja ihmisen olosuhteista riippuu, pidetäänkö häntä ikääntyneenä. Kronologista ikää käytetään usein lähtökohtana. Useimmissa maissa ”ikääntynyt” on määritelmän mukaan ihminen, joka on täyttänyt 60 tai 65 vuotta, mikä vastaa yleistä eläkeikää useimmissa teollistuneissa maissa. Kehitysmaissa kronologinen ikä ei kuitenkaan ole luotettava ikääntymisen mittari. Yksilön toimintakyky tai terveydentila voi ilmaista hänen suhteellisen ikäkautensa paremmin kuin hänen ikänsä vuosina, jopa yhden kulttuurin sisällä ikääntyvien väestöryhmä on hyvin monimuotoinen ja että ikääntyneiden välillä on sosiaalisia, koulutuksellisia, taloudellisia ja terveydellisiä eroja.

ELÄMÄNLAATU

Elämänlaatu voidaan määritellä ihmisen kyvyksi nauttia elämänsä keskeisistä mahdollisuuksista. Elämänlaatua arvioidaan yleensä subjektiivisesti, ja siinä huomioidaan elämän hyvät ja huonot puolet. Terveyttä pidetään tärkeänä elämänlaadun osatekijänä. Muita tekijöitä ovat asuminen, työ, asuinalue ja kulttuuri.

KOGNITIIVINEN TOIMINTAKYKY

Kognitiivinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen kykyä käsitellä omia ajatuksiaan. Kognitio liittyy mm. muistiin, kykyyn oppia uutta, puheeseen ja luetun ymmärtämiseen.

ESTEETTÖMYYS

Tarkoitetaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön toteuttamista siten, että jokainen yksilö voi ominaisuuksistaan riippumatta toimia yhdenvertaisesti muiden kanssa.

ASENNETRENDIT

Kertovat syitä pinnalla oleviin ilmiöihin ja elämäntyyliin.

MEGATRENDIT

Ovat nykyhetkessä tunnistettavia hitaita ja pitkäkestoisia trendejä.

FYYSINEN YMPÄRISTÖ

Ihminen on fysiologisten toimintojensa kautta sidoksissa fyysiseen ympäristöönsä. Tila ja sen muodot vaikuttavat esim. motoriseen suoriutumiseen. Siten fyysiset puitteet ja materiaaliset tekijät joko edistävät tai estävät kehitystä ja sitä tukevaa käyttäytymistä. (Harinen-Karkela, 1990,21). <http://www.lohja.fi/default.asp?sivu=1&alasisivu=2725&kieli=246>

PALVELUMUOTOILU

palvelujen innovointia, kehittämistä ja suunnittelua muotoilun menetelmin.

DESIGN FOR ALL (TÄSSÄ AIHEPIIRISSA)

(DfA), kaikille soveltuva ympäristö suunnittelu, pyrkimystä suunnitella kaikkia ikäryhmiä tasavertaisesti kohtelevia tuotteita, ympäristöjä ja palveluita sekä edistää käytettävyyttä, esteettömyyttä ja saavutettavuutta. Kaikille soveltuvuuteen liittyy läheisesti myös yhdyskuntien sosiaalisen kestävyys tukeminen. Tarkoituksena on kehittää asuinympäristöjä, joissa eläminen tuntuu mielekkäältä ja jonka asukkaat voivat kokea omikseen. Sosiaaliseen kestävyys sisältyy ajatus monipuolisesta asukasrakenteesta ja asukkaiden omasta aktiivisuudesta asuinalueensa ja toistensa hyväksi (Stakes).

HYPOTALAMUS

muodostaa aivolisäkkeen kanssa hormonaalisen säätelyjärjestelmän. (Wikipedia)

ÄLYTALOTEKNOLOGIA

Älykäs koti (eng. smart / intelligent home)

'Älykkyys' asumisen ja ympäristön yhteydessä voidaan ymmärtää järjestelmänä, joka pystyy itsenäisesti reagoimaan käyttäjiänsä käyttäjän toivomalla tavalla (TKK-tietoverkkolaboratio, www.netlab.tkk/opetus, 2013) siten, että järjestelmä tuottaa yksilöllistä, automaattista tukea integroituna niin, että se 'katoaa' taustalle. Painopistealueena ovat ennen kaikkea asukkaan arkielämää helpottavat sähköiset tieto-, viestintä- ja ohjausjärjestelmät (Heiskanen, 2013).

3.

IKÄÄNTYVÄT KÄSITTEENÄ



Tässä luvussa tarkastelen ikääntyvän yhteiskunnan mahdollisuuksia. Haen vastauksia kysymykseen: keitä ovat ikääntyneet ja voiko sosiaaliset innovoinnit olla osaltaan parantamassa ikääntyvän yhteiskunnan kilpailukykyä?

Vuonna 2000 suomalaisista 15 prosenttia oli täyttänyt 65 vuotta, vuonna 2030 tähän ikäryhmään ennustetaan kuuluvan jo yli 26 prosenttia väestöstä eli useampi kuin joka neljäs suomalainen. Tämä tarkoittaa 65 vuotta täyttäneiden määrän kasvua noin 800 000:sta peräti 1,4 miljoonaan eli noin 600 000 ikäihmisen lisääystä. Kehitys on samansuuntaista muuallakin Euroopassa, mutta Suomessa väestön ikärakenteen muutos on Euroopan nopeimpia (Sitra 2013). Jo muuttuva ikärakenteen muutos pakottaa meitä ajattelemaan uudenlaisia ratkaisuja ikääntyviä koskevassa asuntopolitiikassa ja rakentamisessa. Tutkimuksissa on osoitettu odotetun eliniän pitenevän entisestään, mikä lisää taas osaltaan muutospaineita ja vastauksia kysymykseen, kuinka saadaan ihmiset pysymään pidempään terveinä ja omatoimisinä?

Sitran Itä-Aasian johtavan asiantuntijan, Teppo Turkin (2013) kirjoittaman tulevaisuuden ikäihmisiä koskevan artikkelin mukaan ihmisen keskimääräinen elinikä jatkaa pitenemistään. Artikkelin mukaan joka viides vuosi saamme 12 kuukautta lisää elinaikaa. Lisävuosien määrä on kasvanut viimeiset sata vuotta ajasta jolloin eurooppalaisten keski-ikä oli 40 vuotta. Turkin mielestä ”Ikääntyvää yhteiskuntaa” parempi määritelmä ja käsite voisi olla ”Pidempien elinkaarien yhteiskunta”, (Society of longer lives). Hänen mukaansa kronologisen iän seuraamisen sijasta tulisi huomio kiinnittää ennemminkin ihmisen biologiseen ja terveydelliseen toimintakykyyn liittyvään ikään. Esimerkkinä Turkin artikkelissa kuvataan japanilaisen väestötielijä Takao Suzukin mitanneen vuosien ajan ihmisten kävelyvauhtia Tokion metrossa, jonka tulosten mukaan ikääntyneiden japanilaisten fyysinen kunto oli kahdessakymmenessä vuodessa ”nuortunut” yksitoista vuotta (Turkki 2013).

Tässä raportissa käsittelen ikääntyviä aihealueeni pöirissä, eli yksinasujien ja yksinäisyydestä kärsivien ikäryhmässä, johon tutkimusten mukaan kuuluvat myös +55 -vuotiaat miehet ja naiset. Muuten Ikääntyneistä puhuttaessa tarkoitetaan yleisimmin 65 -vuotta täyttäneitä eli eläkeiän saavuttaneita, lisäksi usein erotetaan seniorit, aktiivista ja itsenäistä elämää viettävät, yleensä alle 80-vuotiaat

eläkeläiset, joiden elämää ikääntymisen mukanaan tuomat muutokset eivät vielä suuremmin haittaa (Suomen Kuntaliitto).

Kehittyneen terveydenhuollon ansiosta ikääntymiseen liittyvät sairaudet ja tuen tarve ovat vähentyneet parin viime vuosikymmenen aikana. Kognitiiviset kyvyt, osaaminen ja suoritustaso säilyvät ikääntyvillä paljon pidempään kuin sukupolvi sitten. Pidemmät elinkaaret lupaavat ikääntyville useita terveitä ja toimintakykyisiä vuosia tulevaisuudessa. ”Suomessa on edessä niin sosiaalinen kuin yhteiskunnallinenkin työ muuttaa kulttuurissamme ja yhteiskunnassamme olevia ikääntymiseen ja vanhuuteen liittyviä käsityksiämme” (Turkki 2013).

SOSIAALINEN INNOVOINTI

Suomen Tulevaisuusvaliokunnan (2005) laatiman sosiaalisen innovoinnin kaavan mukaan innovaatio syntyy oivalluksesta ja uudesta ideasta, joiden toteutuksella luodaan arvoja. Se on ratkaisu jotakin yhteisöä koskevaan ongelmaan, jolloin innovoinnilla on sosiaalinen tarkoitus. Innovaatio voi olla uusi tuote, palvelu, prosessi, työmenetelmä tai strateginen lähestymistapa.

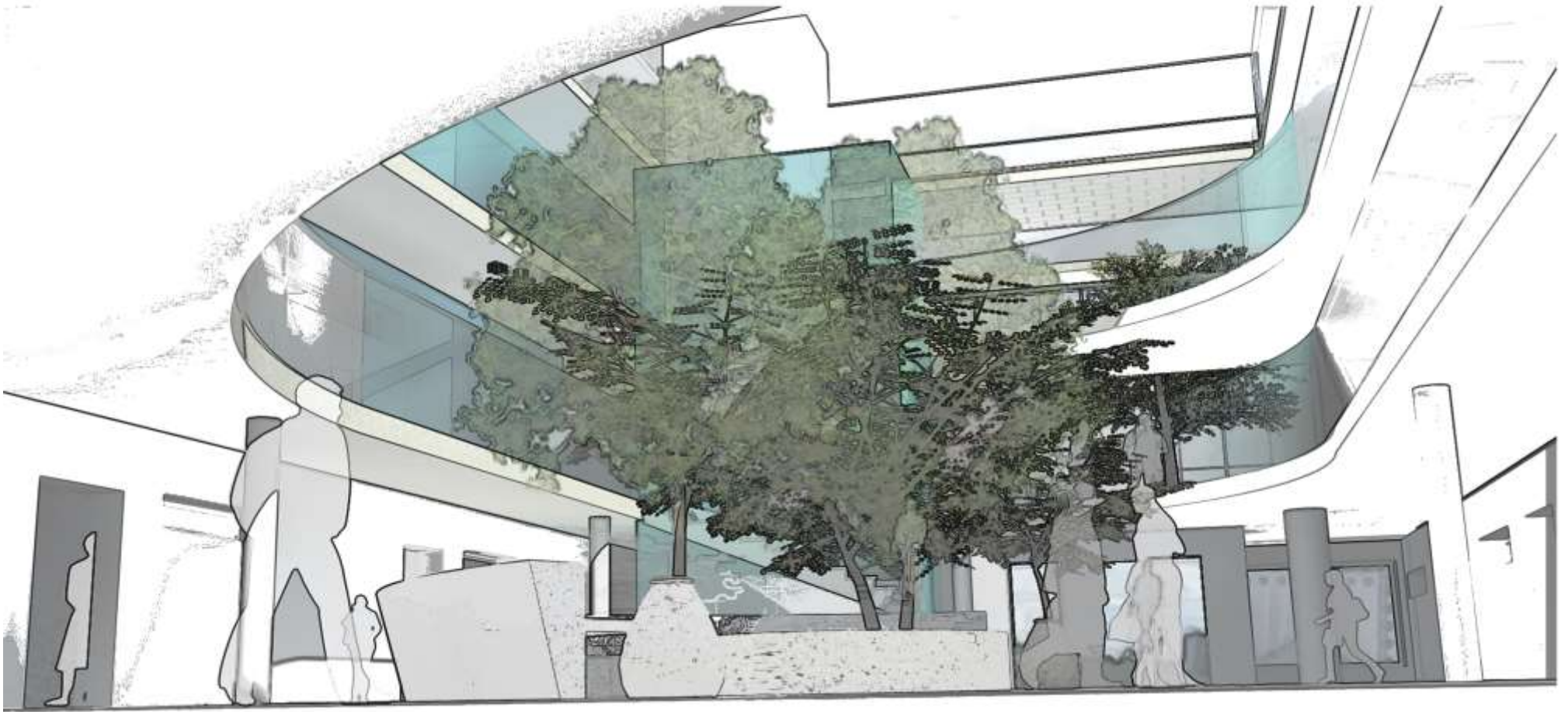
INNOVAATIO =

OIVALLUS + UUSI IDEA + TOTEUTUS + ARVON LUOMINEN

Koettu hyvä elämä lähtee elinympäristöstämme, joka jo sinällään voi olla kilpailuetu ja lisäarvoseudullisten ympäristöjen palveluinnovoinneissa. Useat tutkimukset ovatkin osoittaneet että pitkien elinkaarien yhteiskunta voi pysyä kilpailukykyisenä ja edistää näin yleistä hyvinvointia. Suurten ikäluokkien elin olojen ja asumisratkaisujen kehittämisellä on tärkeä osa yksilön, ja sitä kautta koko yhteiskunnan arvojen kehittymisen kannalta. Ikääntyviä ei pitäisi pitää säilytysongelmana, vaan päinvastoin, edistämällä heidän

hyvinvointiaan ja aktiivista arkea edesauttavat he omalla hyvinvoinnillaan myös yhteiskunnan tervettä taloutta ja kilpailukykyä. Ja vaikka jo tiedetään, että yksin asuminen lisää ikääntyneiden riskiä päätyä laitoshoitoon, joka on ikääntyvien hoidossa kaikkein kalleinta palvelua ja johon liittyy paljon muitakin kielteisiä seurauksia (THL Opas 27/2013,19), ei tähän ongelmaan ole juuri reagoitu.

Tulevaisuudessa tulisi siis kiinnittää entistä enemmän huomiota ihmisen elämänlaatuun sekä tietoisuuteen siitä, että riittämättömät asuinolot ovat suurelta osin nyky-yhteiskunnan huonovointisuuden lähde. Sitran ennustamien megatrendien mukaan tulevaisuudessa korostuu elämyksellisyys ja elämän merkityksellisyys (Kuva 4.) ja sen myötä työn roolin sijasta ollaan siirtymässä asumisen roolin korostamiseen ihmisen elämän keskipisteenä (Heinonen ym. 2007). Tulevaisuustutkimukset osoittavat, että ihmiset haluavat ympäristön, josta he voivat olla ylpeitä ja joka parantaa heidän elämänlaatuaan (Alestalo ym.). Tarvitaankin uudenlaisia sosiaalisia innovaatioita, jotka vastaisivat tulevaisuudessa näihin kysymyksiin ja samalla vahvistaisivat alueellista kilpailukykyä.



KUVA 4. Tulevaisuudessa korostuu elämyksellisyys ja elämän merkityksellisyys asuinympäristöissä, joissa korostuu yhteisöllisyys ja sosiaaliset kontaktit. Tulevaisuustutkimukset osoittavat, että ihmiset haluavat ympäristön, josta he voivat olla ylpeitä ja joka parantaa heidän elämänlaatuaan (Viinanen 2015).

TYHJÄT TILAT— KESTÄVÄN KEHITYKSEN ARVONA

Luvussa käsiteltävät tiedot perustuvat Suomen Ympäristöministeriön 2014 tuottamaan Tyhjät Tilat raporttiin sekä VTT:n tuottamaan Ekotehokkaan maaseudun ja kaupunkiseudunkokeilumalleja, Teoriaa ja käytännön innovaatioita. Ekoseutumallit -hankkeen Raportti 2, 2007.

Muotoilijan yhtenä tehtävänä on ratkaista myös yhteiskunnassa esiintyviä ongelmia tai epäkohtia, joissa muotoilun avulla haetaan ratkaisuja yhteiskunnan rakenteissa esiintyviin epäkohtiin. Työni lisäarvona ja tulevana muotoilun ammattilaisena halusin ottaa huomioon kaikkia ympäristöä koskevat kestävän kehityksen arvot. Joten sijoitin tilakonseptini esimerkiksi tyhjäkäynnillä kannattamattomaan ostoskeskukseen oletusympäristönä mikä tahansa pieni, keskisuuri tai suuri kaupunki- tai kyläkeskusta, jonka ostoskeskuksen tilat seisoo tyhjillään.

Kestävän kehityksen kannalta jo olemassa olevan rakennuskannan korjausrakentamisesta aiheutuvat ympäristövaikutukset suhteessa uudisrakentamiseen ovat ekologisesti kestävämpi vaihtoehto. Kustannustehokkuus ja rakennusalan kilpailu ovat tällä hetkellä osasyynä heikentämässä kestävän kehityksen toteutumista asumisympäristöjä suunniteltaessa (Heinonen 2007 ym.).

Ekotehokkaan maaseudun ja kaupunkiseudunkokeilumalleja – raportissa (Heinonen ja Halonen 2007) todetaan elinympäristön vaikuttavan suuresti koettuun hyvään elämään. Kautis ja kestävä asuinympäristö voi toimia eheyttävänä ja ihmisiä yhdistävänä arvona. Tutkijoiden mielestä hyvänä kilpailuetuna tulevaisuudessa voitaisiinkin pitää jo olemassa olevan rakennuskannan elvyttämistä sosiaaliseen hyvinvointiin tähtäävänä korjausrakentamisena.

Sanotaan, että kestävin rakentamiskäyttö on rakentamaton talo. Resurssiviisauden näkökulmasta tärkein tavoite on mahdollisimman pitkäikäinen rakennus, jota käytetään tarkoituksenmukaisesti koko sen pitkän elinkaaren ajan. Olemassa olevan rakennuksen purkaminen, sen materiaalien uudelleen käyttö ja uuden energiatehokkaamman rakennuksen rakentamisen tiedetään kuluttavan enemmän energiaa ja resursseja kuin alkuperäisen rakennuksen käyttäminen alkuperäisessä muodossaan. Suomessa rakennukset ja rakentaminen muodostavat yhdessä noin 40% kasvihuonekaasupäästöistä (Ympäristöministeriö 2012).

4.1

KÄYTTÖTARKOITUKSEN MUUTOS

Tyhjät tilat -hankkeessa (2014) käsiteltiin ajankohtaisia tilatyyppejä, joissa voitaisiin soveltaa käyttötarkoituksen muutoskaavaa. Merkittävimpiä tiloja ovat kaupunkien toimistotilat, lakkautettavat varuskunnat sekä tulevaisuudessa kuntarakenteen uudistusten myötä tyhjenevät pienten kuntien hallinto- ja palvelurakennukset. Liiketilaja ja ostoskeskuksia tyhjenee monissa lähiöissä, mutta myös kaupunkien keskustoissa. Myös yliopistojen kampusalueet ovat ajankohtainen esimerkki tiloista, joiden hyötykäyttöä käyttötarkoituksen muutoksella voitaisiin parantaa.

Tulevaisuudessa onkin rakennuksiin suhtauduttava kertakäyttöisen hyödykkeen sijaan muuttuvana ja kehittyvänä kokonaisuutena, jossa käyttötarkoituksen muutoksella voidaan pidentää rakennuksen elinkaarta. Käyttötarkoituksen muutoksella voidaan tiivistää olemassa olevia alueita rakentamatta uutta jo olemassa olevaan infrastruktuuriin.

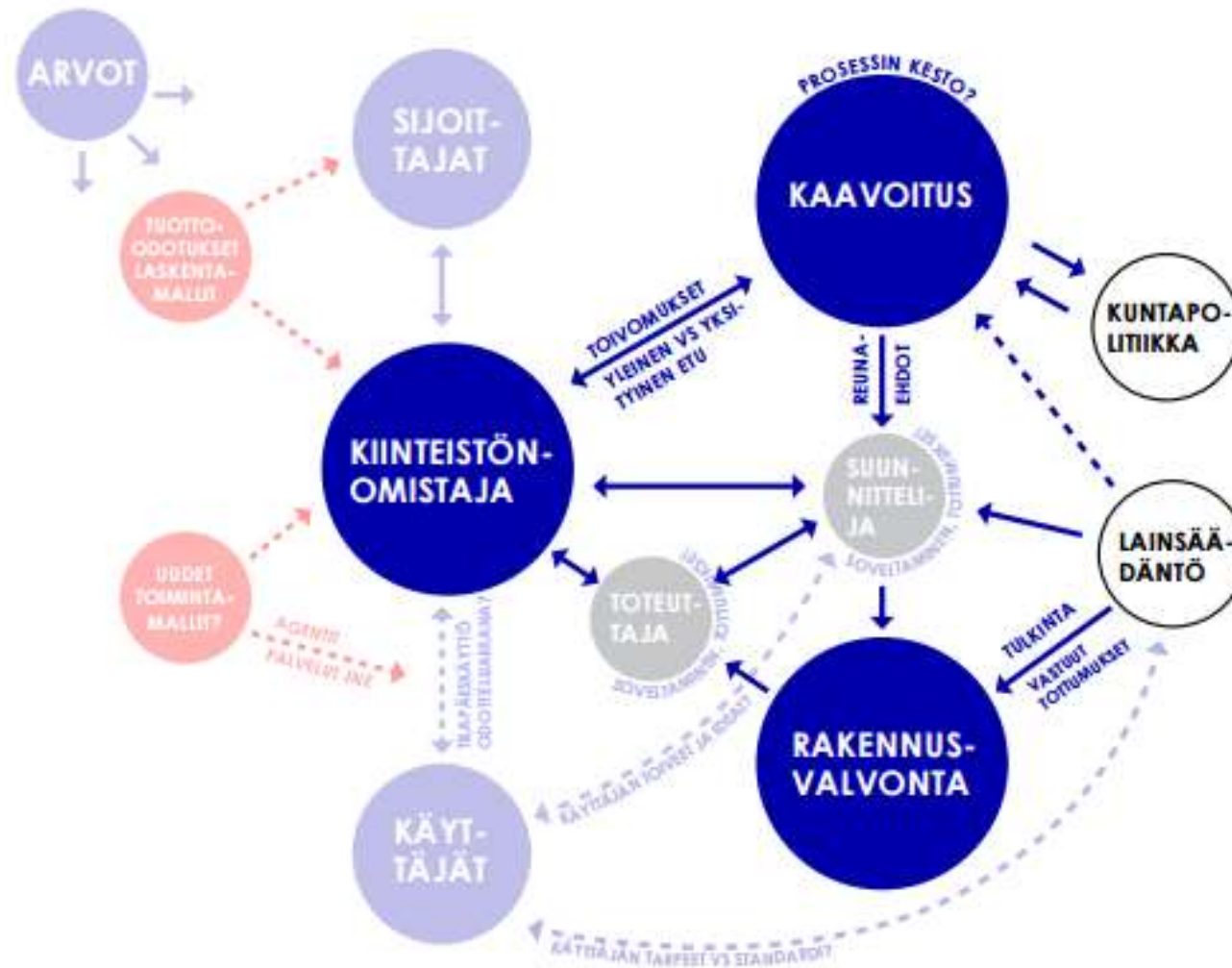
Kaupunkirakenteen tiivistäminen täydennysrakentamalla on monille kunnille ja valtiolle nykyisin yksi keskeisimmistä tavoitteista.

Täydennysrakentamisen ja käyttötarkoituksen muutosten edistämistä korostetaan Energiaviisaan rakennetun ympäristön aika 2017 -ohjelmassa, ympäristöministeriön Korjausrakentamisen strategiasa 2007-2017, sekä Rakennetun omaisuuden tila ROTI 2013 -raportissa. Käyttötarkoituksen muutos on rakentamisen näkökulmasta erityisalue, johon tarvitaan lisää erityisosaamista suunnitteluun, toteutukseen sekä kaavoituksen ja lainsäädännön tulkinnan näkökulmasta. Myös taloudellinen näkökulma on vanhan muuntamisessa toisenlainen kuin uudisrakentamisessa ((Tyhjät Tilat raportti/Ympäristöministeriö 2014).

Historiallisesta näkökulmasta rakennusten uusiokäyttö ei ole uusi ajatus. Rautatieasemista on tullut taidemuseoita, tehtaista yliopistoja, loft -asuntoja ja kulttuurikeskuksia. Käyttötarkoituksen muutos on järkevä tapa pidentää rakennuksen elinkaarta ja hyödyntää jo olemassa olevaa. Käyttötarkoituksen muutos voi tulla eteen yhä nuorempien rakennusten kohdalla, jossa haasteena pidetään ”tavanomaisten”, kiinteistöjen arvon määrittämistä ja sitä, miten niitä osataan muokata vastaamaan uusia tarpeita. Olemassa olevien rakennusten muuntamista uuteen käyttöön pidetään vielä kalliina ja kustannuksiltaan uuden rakennuksen rakentamista vastaavana. Korjaamisen ja käyttötarkoituksen muutoksen hintaan vaikuttavat paljon se, korjataan vanhaa säästämällä vai tavoitellaanko uudenveroista.

Säästävä korjaustapa tukee useimmiten suojelullisia tavoitteita ja on samalla ekologisesti kestävä ja resurssitehokasta. ”Korjaamisen tai käyttötarkoituksen muutoksen vertailu uudisrakentamiseen puhtaasti taloudellisin kriteerein on vaikeasti perusteltavaa. Millainen hintalappu tulisi asettaa ekologisesti kestävämmälle – tai kestäättömälle ratkaisulle?” (Tyhjät Tilat raportti/Ympäristöministeriö 2014).

Tyhjät tilat -hankkeen tutkimuksissa todettiin vanhan rakennuksen ominaisuuksien tuovan lisäarvoa käyttäjille. Epätavalliset ratkaisut yksityiskohtineen antavat rakennukselle omakeimaisen ja persoonallisen kuvan. Myös kestävän kehityksen arvoja pidetään tärkeässä arvossa vanhaa uudistettaessa.



KUVA 5. Rakennuksen käyttötarkoituksen muutos kuvattuna sidosryhmien muodostamana systeemikaaviona. (Hella Hernberg)

Käyttötarkoituksen muutoksen problematiikkaa säännösnäkökulmasta on käsitelty tarkemmin 2014 valmistu-
neessa maankäyttö- ja rakennuslain toimivuuden arviointiraportissa. (Ympäristöministeriö 2014).

4.2

KÄYTTÖTARKOITUKSEN MUUTOKSEN HAASTEITA

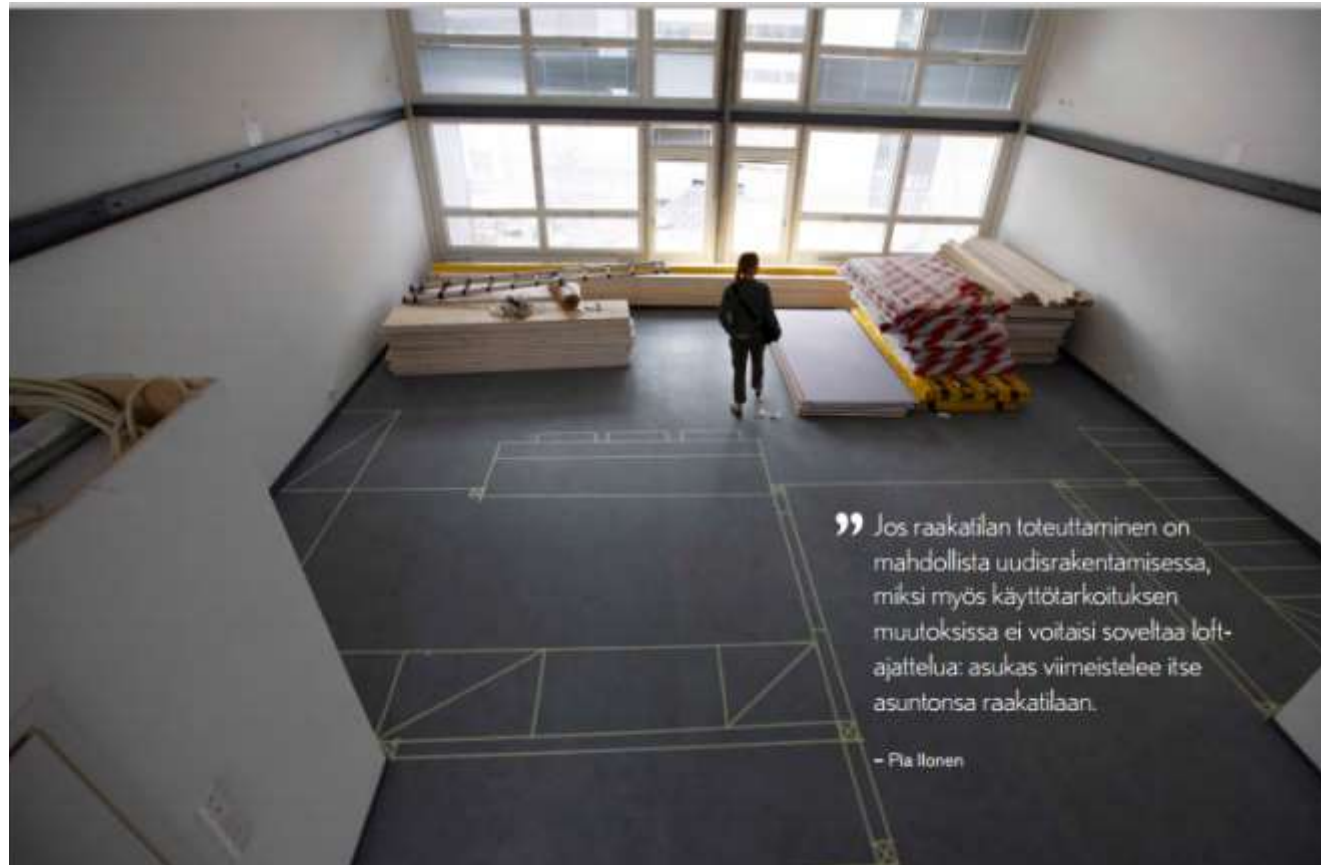
Suomessa käyttötarkoituksen muutoksissa ratkaisut ovat luonteeltaan usein uuden kaltaisia. Ja usein käyttötarkoituksen muutoksissa tekniset vaatimukset ylikorostuvat suhteessa säästävään korjaustapaan ja rakennuksen ominaispiirteiden säilyttämiseen (Arkkitehtitoimisto Heikkilä & Kauppinen 2009). Usein vedotaan rakentamisen tiukkoihin säännöksiin, joissa edellytetään uudisrakentamisen veroisia ratkaisuja muutos kohteisiin. Jyrkkä säännösten tulkinta on usein rakennuksen elinkaaren jatkumisen esteenä. Ristiriidat, joita säännösten soveltamisessa ilmenee, koskevat yleensä rakennuksen energiatehokkuutta, ääneneristystä, esteettömyyttä, materiaalitehokkuutta sekä rakennuksen ominaispiirteitä ja rakennustaiteellisten arvojen säilyttämistä koskevien vaatimusten yhteensovittamisessa (Ympäristöministeriö 2014).

Käyttötarkoituksen muutos vaatii kaavamuutoksen, jonka kesto vaihtelee paljon alueittain. Kaavamuutosta pitkittävät neuvottelut eri sidosryhmien kesken, sekä kaavasta mahdollisesti tehtävät valitukset, sekä kunnan perimät maksut ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat ratkaisevasti hankkeen taloudelliseen kannattavuuteen. Parhaiten uusien kaavatyökalujen toimivuutta voitaisiin kokeilla pilottihankkeiden yhteydessä.

KUVA 6: LOFT TILA

– KÄYTTÄJÄ VIIMEISTELEEE RAAKATILAN

Kuva Stefan Bremer / Arkkitehtuuri- ja muotoilutoimisto Talli



”Loft Tila on vuonna 2010 valmistunut asuinrakennus Helsingin Arabianrannassa. Arkkitehtuuri- ja muotoilutoimisto Tallin suunnitteleman rakennuksen konseptina on ”tontit kerrostalossa”: asunnot ovat raakatiloja, joihin on toteutettu valmiiksi kylpyhuone ja keittiön vesiliitännät. Asukas toteuttaa itse loput viimeistelyt tai hankkii toteutuksen. Miten ”raaka” raakatila voi olla, että se täyttää säännösten mukaisen asumisvalmiuden määritelmän? Lopulta asumisvalmiuden kriteeriksi hyväksyttiin se, että kylpyhuone ja keittiön vesiliitännät on toteutettu valmiiksi. Projektin ydin on se, miten hanke vietiin läpi luoden pohjaa säännösten soveltamiseen uudella tavalla. Aukkaiden kiinnostus Loft Tilaan oli suuri. Projektin haasteena oli rakentajan löytäminen, koska viimeistellyn tilan myynnistä saa raakatilaa paremman katteen.” (Tyhjät Tilat 2014).

4.3

YHTEISÖLLISET RAKENTAMISMALLIT

Tyhjät tilat –raportin mukaan käyttötarkoituksen muutos on yksi tapa täydentää olemassa olevaa kaupunkirakennetta, ilman että tonttimaata täytyy etsiä rakennetun alueen ulkopuolelta. Kestävän kehityksen näkökulmasta jo olemassa olevan infrastruktuurin hyödyntäminen kaupunkirakenteessa on yksi keino hillitä kaupunkien päästöjä ja energiankulutusta.

Kaavaprosessin pitkä kesto on edelleen estämässä rakennusten ylläpitoa kestävän käytön näkökulmasta. Ratkaisuna nähdään selkeiden toimintaperiaatteiden luomisessa, joita voitaisiin soveltaa tasapuolisesti kaikissa muutoshankkeissa.

Nousussa ovat yhteisölliset toimintamallit, kuten ryhmärakennuttaminen ja yhteisörahoitus, jotka näyttävät onneksi suuntaa sille, miten kiinteistökehittämistä voisi Suomessa-kin uudistaa. Ryhmien voimin toteutetut rahoitus- ja toteutusratkaisut lisäävät toivottua kilpailua isojen rakennusliikkeiden sanelemalle alalle.

Yksityisten ihmisten voimin toteutettu ryhmärakennuttaminen antavat uusia mahdollisuuksia muokata omaa elinympäristöä ja kehittää persoonallisia asumisratkaisuja.



*Tarjoaisiko ryhmärakennuttaminen, jossa tulevat käyttäjät investoivat itseään var-
ten, uuden taloudellisen mallin myös rakennusten uusiokäyttöön? Lähtemällä oletusten sijaan liikkeelle todellisten asukkaiden tarpeista voidaan pienentää riskiä ja toteuttaa projekteja, joiden asiakkaat ovat jo olemassa, sekä välttää ylikorjaamista. Juuri käyttötarkoituksen muutoksissa käyttäjälähtöisellä toimintatavalla voitaisiin saavuttaa merkittäviä uusia vaihtoehtoja. Näin saataisiin aikaan ratkaisuja, jotka hyödyntävät vanhaa kohdetta kekseliäästi, säästävästi ja persoonallisella tavalla”.*

(Ympäristöministeriö 2014)

AS . Oy Helsingin Malta toimii hyvänä esimerkkinä ryhmärakentamisen mallista:

*"Jätkäsaarella sijaitseva Malta-talo on Koti kaupungissa ry – Hem i stan rf:n aloitteesta rakennettu asuin kerrostalo, joka valmistui loppuvuodesta 2013. Talo on toteutettu ryhmärakentamismenetelmällä. **Malta** suunnittelu lähti käyntiin jo vuonna 8662 muutaman hengen ydinryhmästä, joka kaipasi yksilöllisempää ja asukaslähtöistä asuntotuotantoa. Ryhmässä päätettiin toteuttaa useamman perheen kerrostalo siten, että asukkaat ovat hankkeen johdossa. Lopputuloksena on yhteisöllinen, kestävän kehityksen periaatteiden mukainen rakennus, jossa kullakin asukkaalla on toiveidensa mukainen koti. Oletuksena oli, että itse tuotetut asunnot ovat hinnaltaan kilpailukykyisiä ja asukkailla on alusta alkaen hyvät mahdollisuudet vaikuttaa suunnitteluratkaisuihin. Hanketta vetämään perustettiin aluksi yhdistys ja myöhemmässä vaiheessa asunto-osakeyhtiö. Projektin vetäjänä toimi ryhmän palkkaama rakennuttajakonsultti. Malta-taloon rakennettiin 61 yksilöllistä asuntoa, ja asukkaita on yhteensä noin sata.*

Malta-talon asukkaat ovat tyytyväisiä hankkeen tavoitteiden toteutumiseen: Asukkaat saavat kustannuksiltaan tavanomaista hitas-tuotantoa vastaavat, itsensä näköiset asunnot, ja tavallista paljon enemmän yhteistiloja" (Tyhjät Tilat/ Ympäristöministeriö 2014).

YHTEISÖRAHOITUS

"Yhteisörahoitus on viime aikoina maailmalla yleistynyt tapa hakea rahoitusta monenlaisille projekteille. Hyväksi pitämäänsä hanketta voi tukea pienelläkin summalla. Kun näin tekee iso joukko ihmisiä, voidaan kerätä rahoitus suurellekin hankkeelle. Suositun Yhdysvaltalaisen Kickstarter -palvelun innoittamana yhteisörahoitus on rantautunut maailmalta myös Suomeen. Yhteisörahoitusaloja on myös jo esimerkiksi Ruotsissa ja Norjassa, Hollannissa, Saksassa ja Isossa-Britanniassa.

Toinen malli on pääomitusperusteinen joukkorahoitus, jossa rahoittaja voi pienelläkin summalla päästä sijoittajaksi kiinnostavaan yritykseen. Suomessa pääomitusperusteiseen joukkorahoitukseen keskittyviä palveluita ovat esimerkiksi Venture Bonsai, Invesdor ja Vauraus Suomi Oy".

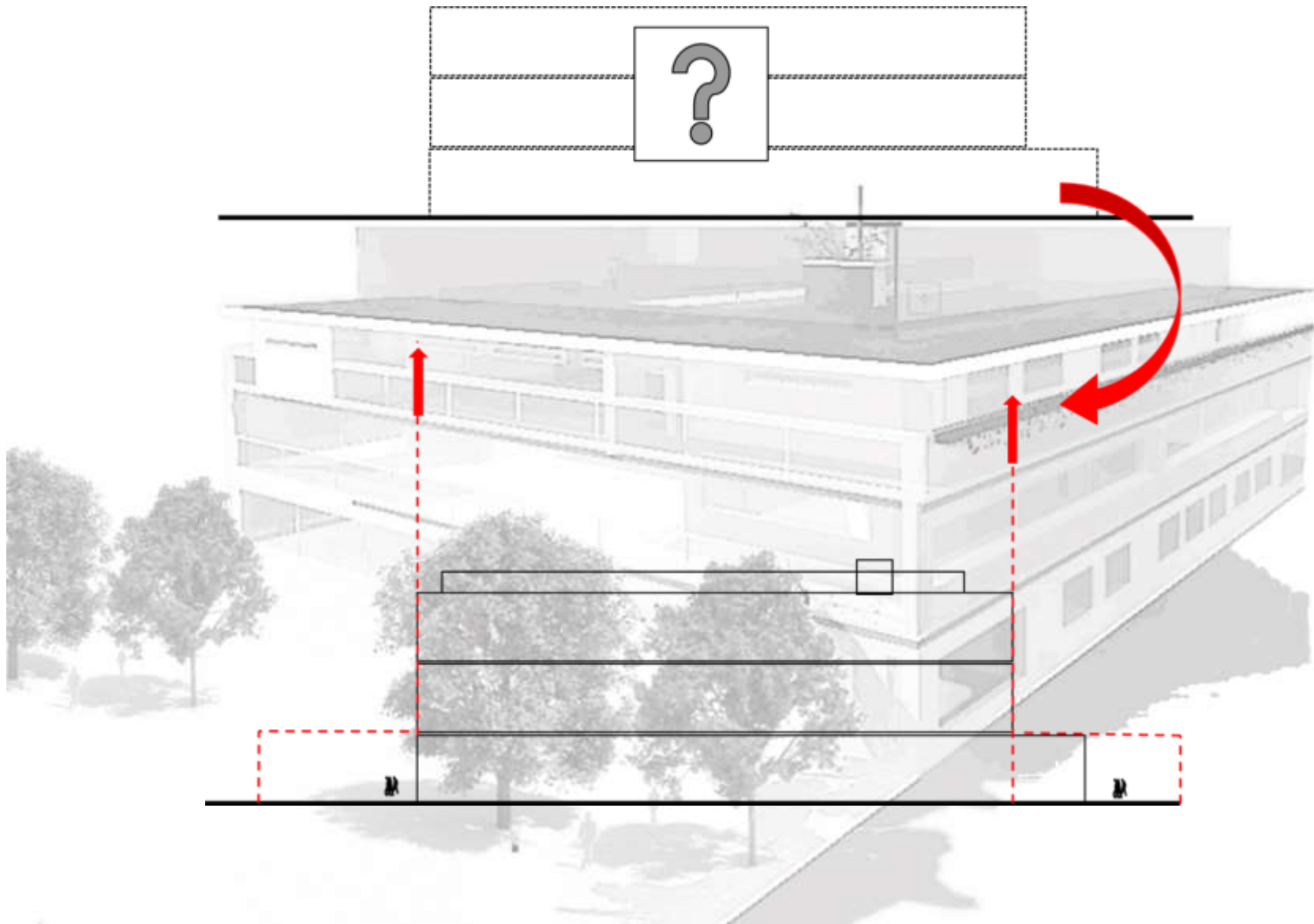
www.kickstarter.com

www.neighbor.ly, www.spacehive.com

www.mesenaatti.me, [http://fi.wikipedia.org/wiki/](http://fi.wikipedia.org/wiki/Joukkorahoitus)

Joukkorahoitus

(Tyhjät Tilat raportti/Ympäristöministeriö 2014)



KUVA 7. Tyhjät tilat konseptin lisäarvona. Epätavalliset ratkaisut yksityiskohtineen antavat rakennukselle omaleimaisen ja persoonallisen kuvan. Myös kestävän kehityksen arvoja pidetään tärkeässä arvossa vanhaa uudistettaessa. (Viinanen 2015).

4.4 SOSIAALISESTI KESTÄVÄN ASUINYMPÄRISTÖN EDUT

Sujuvampi arki ikääntyville verkkojulkaisussa perustellaan sosiaalisesti kestävästä asuinympäristöstä tuomia etuja seuraavasti (Ruonakoski 2014):

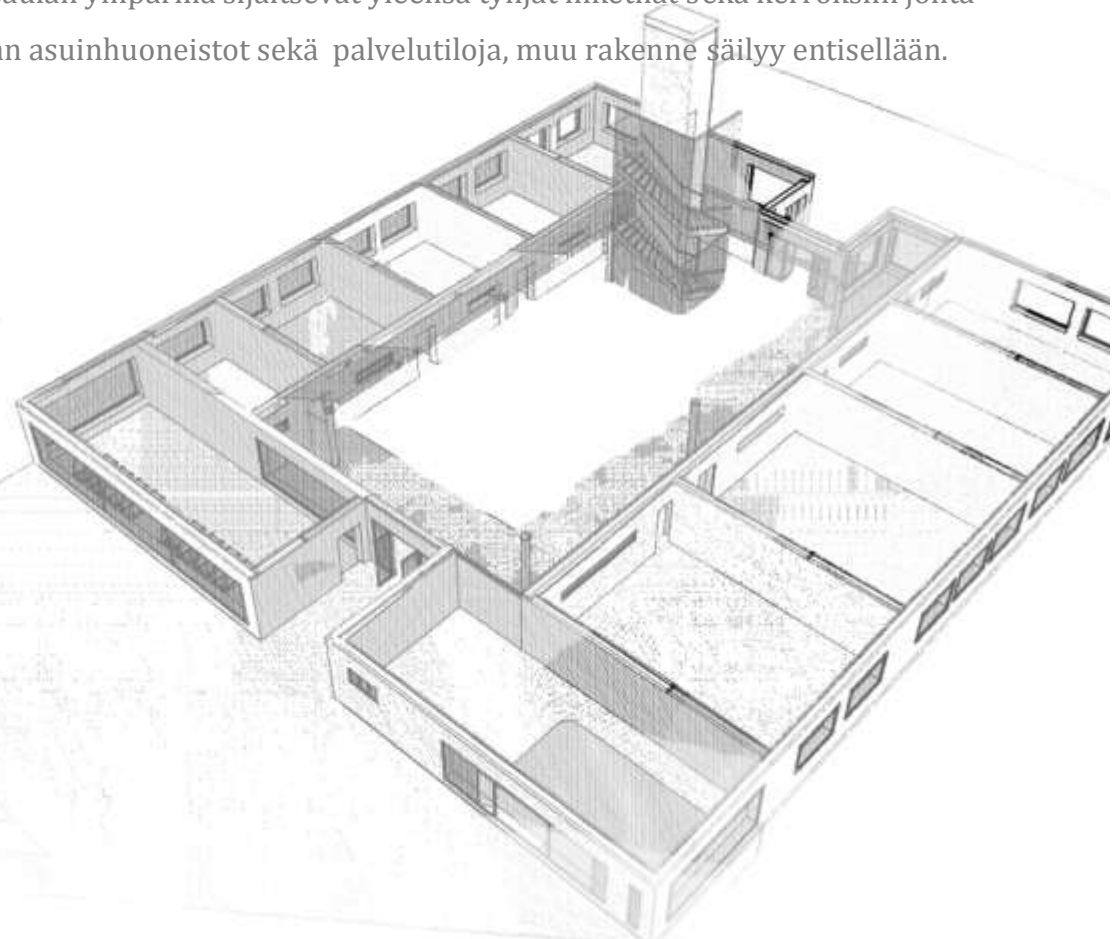
Ikääntyneet voivat liikkua turvallisesti lähiympäristössään ja näin ylläpitää toimintakykyään. Suuren osan asioinnista voi hoitaa itsenäisesti. Tapaturmia sattuu vähemmän. Elävä ja toimiva asuinyhteisö luo sosiaalista turvallisuuden tunnetta. Kiinteä yhdyskuntarakenne on kunnalle edullinen. Kotipalvelun matkoihin kuluu vähemmän aikaa. Esteettömät, viihtyisät ja sosiaalisesti kestävät asuinalueet ovat hyvä ympäristö kaikille kuntalaisille. Ikääntyneen arkielämä kotona helpottuu, hän säilyttää elämänlaatunsa, itsenäisyytensä ja omatoimisuutensa pidempään. Tapaturmat ja avun tarve vähenevät. Kunta tarvitsee vähemmän laitospaikkoja suhteessa ikääntyneen väestön määrään. Kiinteistöjen korjaukset vähentävät myös kotipalvelujen tarvetta. Sosiaalisektorin kustannuspaineet helpottuvat. Esteettömät tai sellaiseksi muunnettavissa olevat asunnot soveltuvat kaikille asukkaille ja vähentävät tarvetta muuttaa elämäntilanteiden muuttuessa. Hissi-investoinnit sekä pihaan ja yhteistiloihin kohdistuvat parannukset palvelevat talon kaikkia asukkaita.

4. TILAKONSEPTIN TEEMOITUS JA ALKUPROSESSI

Tilan valinnassa liitin siis yhteisöllisyys teeman kaupunkien ja maakuntien tyhjäkäynnillä toimiviin ostoskeskuksiin, hotelleihin, koulurakennuksiin ym. Ideani pohjana päätin lopulta käyttää kannattamattomasti toimivaa ostoskeskusta missä tahansa kaupungissa tai kylässä Yleisesti käytetty ostoskeskusten pohjakaava toimi mielestäni hyvin monen julkisen rakennusten esimerkkinä, eikä rajaisi tilasuunnitelmaa selvästi johonkin tiettyyn rakennukseen, vaan toimisi tyyppiesimerkkinä. Ostoskeskusten pohjakaava muodostuu vastakkaisista sisäänkäynneistä ja keskellä olevasta isosta keskusaulasta. Keskusaulan ympärillä sijaitsevat yleensä tyhjät liiketilat sekä kerroksiin johtavat portaat sekä monesti hissi. Tyhjiin liiketilojen tilalle suunnitellaan asuinhuoneistot sekä palvelutiloja, muu rakenne säilyy entisellään.

Asumisyhteisön toiminta keskittyisi yksilön aktivointiin ja omatoimisuuteen ja tavoitteena olisi eräänlainen pienoiskaupunki sisätiloissa. Tilaa ohjaa pääkatu läpi ”keskustan” vrt. kaupunkien torit, torilta lähtee pienet ”sivukadut” koteihin (Luonnos 1.). Kodit ovat 40- 60 neliöisiä yksiöitä, joihin suunnitellaan perusmukavuudet ja toiminnot, mutta joissa jätetään mahdollisuus asukkaalle itse sisustaa tilat haluamillaan materiaaleilla ja kalusteilla. Sama idea toistetaan ylemmissä kerroksissa. Suunnitelmassa unohdetaan perinteiset mallit laitos- ja palveluasumisesta. Tavoitteena sosiaalinen pienyhteisö life style -asumismuotona jossa eri ikäiset ihmiset kohtaavat päivittäin ja muodostavat sosiaalisesti kestävän, elävän ja virkistävän yhteisön.

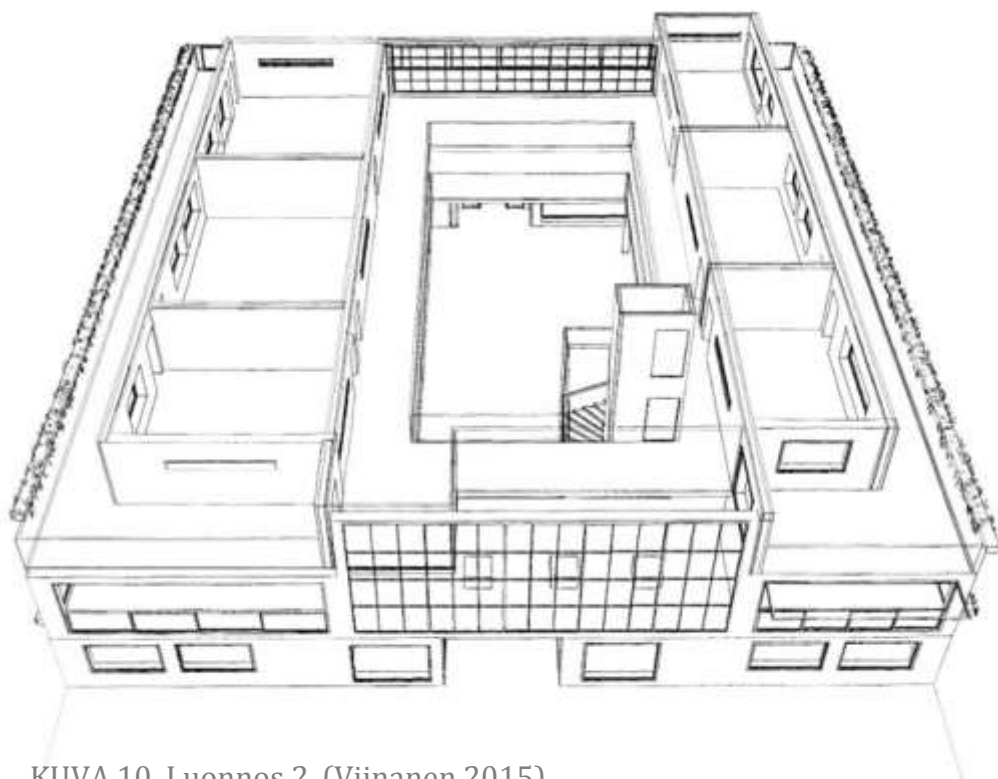
Kohderyhmän rajauksessa päädyin ensisijaisesti yksinäisydestä kärsiviin, etusijalla yksinelävät +55-vuotiaat miehet ja naiset.



KUVA 8. Luonnos 1. Pienoiskaupungin pohjasuunnitelma. (Viinanen 2015)

KUVA 9. Pienoiskaupungin keskusaukio mahdollistaa päivittäiset luonnolliset kohtaamiset ja toimii erilaisten tapahtumien keskuksena. (Viinanen 2015)





KUVA 10. Luonnos 2. (Viinanen 2015)

Suunnittelun haasteita
 Ammattitaitoinen suunnittelu on oleellista, jotta tilojen käyttötarkoituksen muutoksissa saavutettaisiin laadukkaasti, kestävästi toteutettuja ja kohteen ominaispiirteitä hyödyntäviä ratkaisuja. Hyvällä suunnittelulla voidaan saavuttaa merkittävää lisäarvoa hankkeelle ja myös löytää taloudellisesti järkeviä ratkaisuja. Tyhjien tilojen käyttötarkoituksen muutoksissa hyvä suunnittelu edellyttää monipuolista harkintaa ja pohdintaa. Suunnittelijan tehtävä on ratkaista, millaiset uudet käyttötarkoitukset parhaiten soveltuvat vanhan kohteen ominaisuuksiin (Ympäristöministeriö 2014).

Tyhjät tilat ja hylätyt rakennukset antavat usein negatiivisen kuvan kaupunkien tai kylien keskustoissa. Vanhaa rakennuskantaa uudistamalla voidaan kehittää omaleimaisia ympäristöjä ja luoda edellytyksiä monenlaiselle toiminnalle ja lisätä kansalaisten aktiivisuutta elinympäristönsä kehittämiseen, sekä tilojen aktiivinen käyttö voi säteillä positiivisesti myös lähiympäristöön ja houkuttaa alueelle lisää toimijoita (Tyhjät Tilat raportti/Ympäristöministeriö 2014). Muotoilijan yhtenä tehtävänä on ratkaista myös yhteiskunnassa esiintyviä ongelmia tai epäkohtia, joissa muotoilun avulla haetaan ratkaisuja yhteiskunnan rakenteissa esiintyviin epäkohtiin. Työni lisäarvona ja tulevana muotoilun ammattilaisena halusin ottaa huomioon kaikkia ympäristöjä koskevat kestävän kehityksen arvot suunnitteleamalla sosiaalisen pienyhteisön konseptin jo olemassa olevaan rakennuskantaan. Keskustojen tyhjät tilat asuin ympäristön hyödyntämisenä mahdollistaa ikääntyvien asumisen lähellä palveluja (Kuva 11.).

KUVA 11. Ikääntyvät haluavat asua keskustoissa lähellä palveluja sekä selvitysten perusteella kaiken ikäisistä koostuva naapurusto tekee hyvää ihmiselle. (Viinanen 2015)

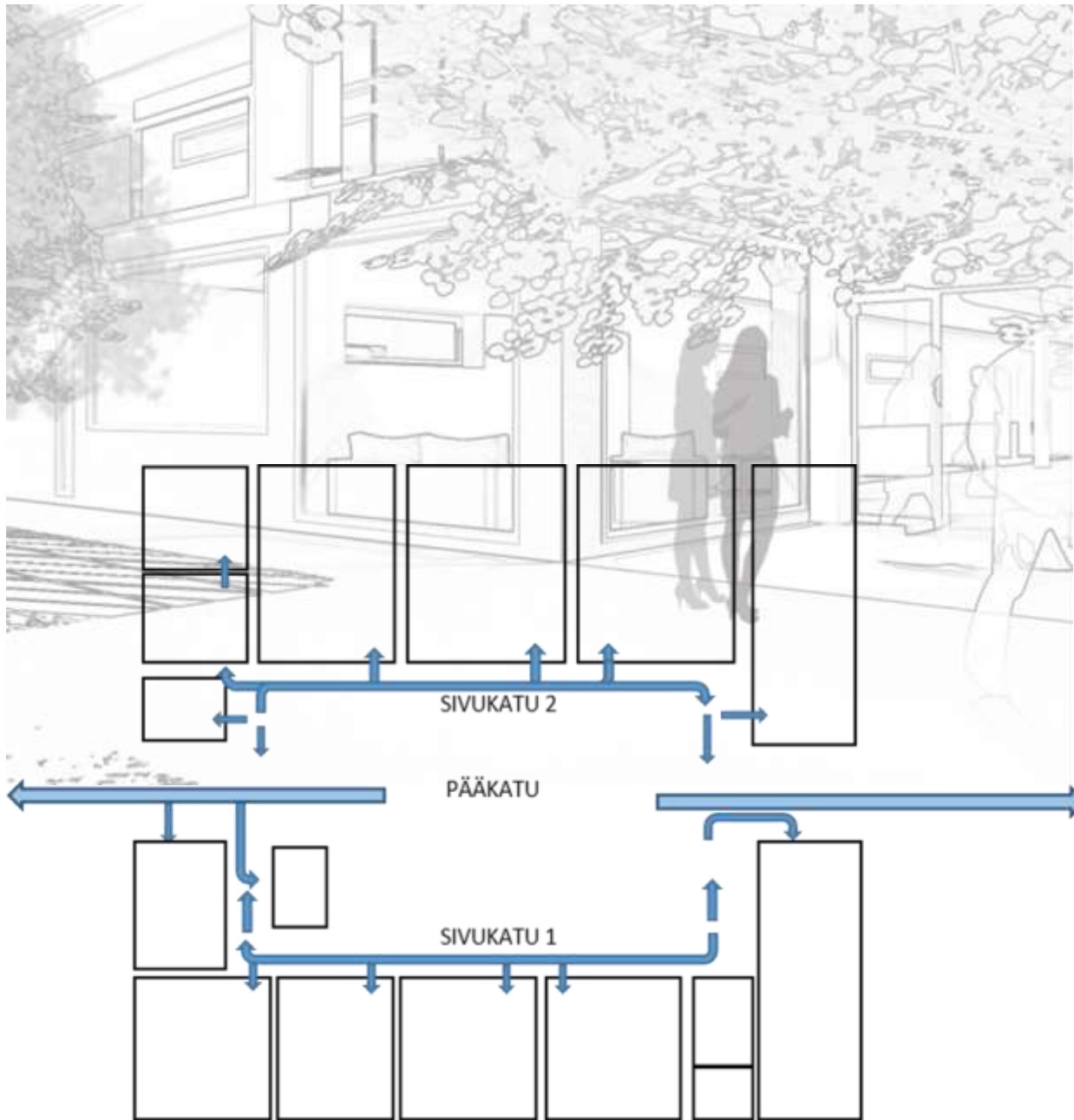


TILAN ESTEETTÖN

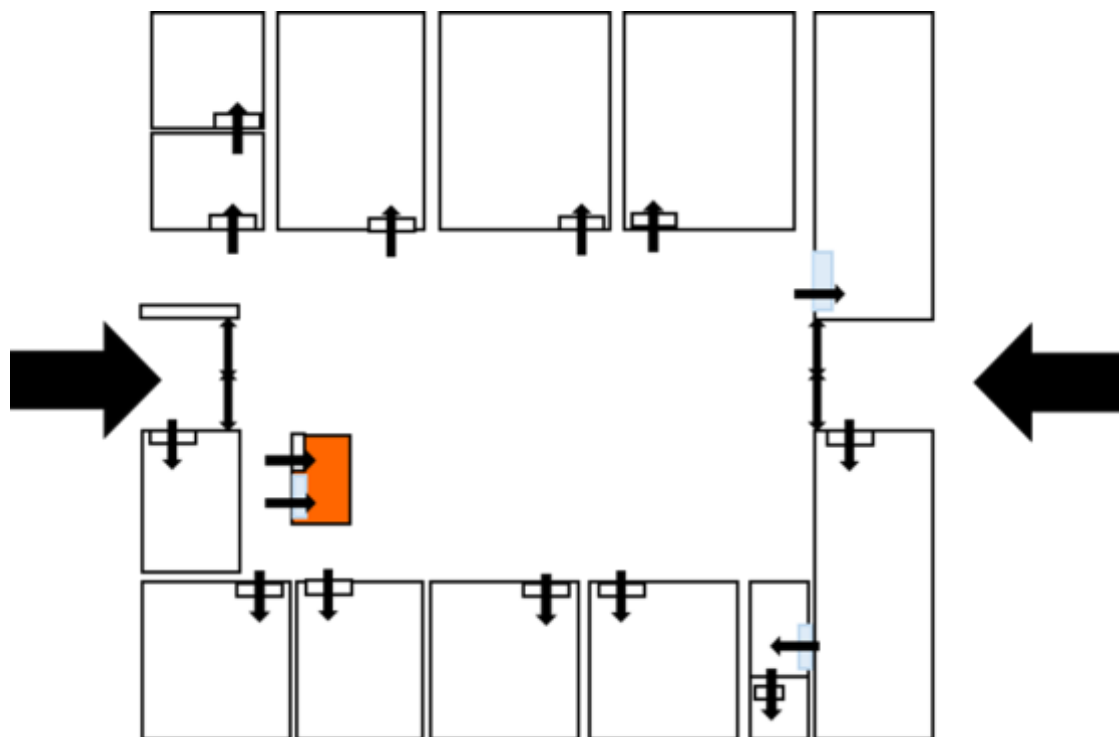
JÄSENTELY

Ikääntyviä koskevassa tilasuunnittelussa on tärkeää suunnitella tilat niin, että ne ovat helppolukuisia, selkeitä ja esteettömiä. Tavoitteeni on suunnitella kaikkia ikäryhmiä tasavertaisesti kohteleva sosiaalinen toimintaympäristö, joka edistää sekä käytettävyyttä että saavutettavuutta. Asuinympäristö joka kannustaa omatoimiseen ja turvalliseen liikkumiseen ympäristössä on yksi pääedellytys konseptin toteutumisessa.

Kadut ja opastuskyltit helpottavat tilaan orientointia ja suunnistamista oikeaan osoitteeseen. Kaikille suunnatuissa tiloissa selkeät opasteet takaavat turvallisen suunnistamisen tilassa. Opastuksessa voidaan hyödyntää lattiapintaa, jossa kulkuväylät erottuvat selvästi eri materiaaleilla ja ohjaavat kulkua (Kuva 12.).



KUVA 12. Pienokaupungin kadut. (Viinanen 2015)

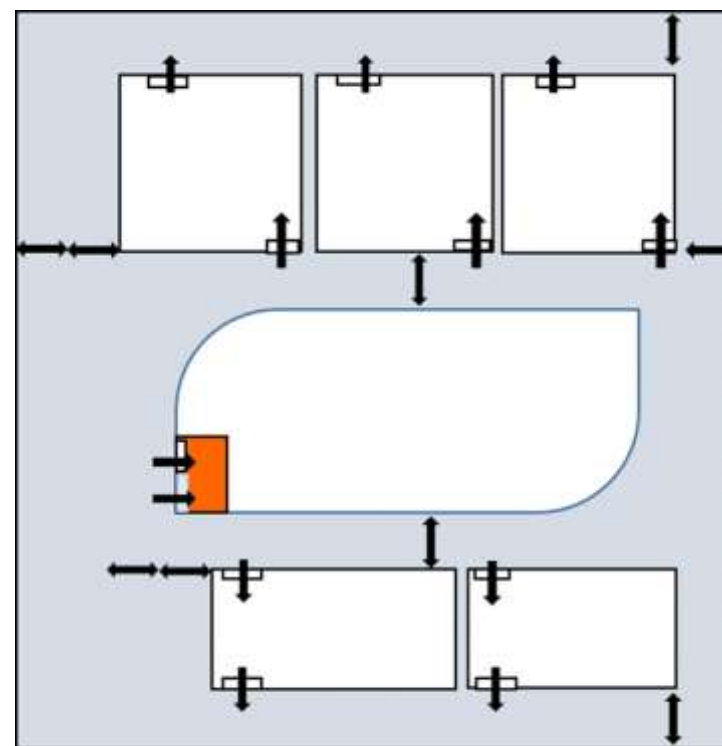


KUVA 13. Pohjakerroksen aukot ja vapaat käynnit (Viinanen 2015).



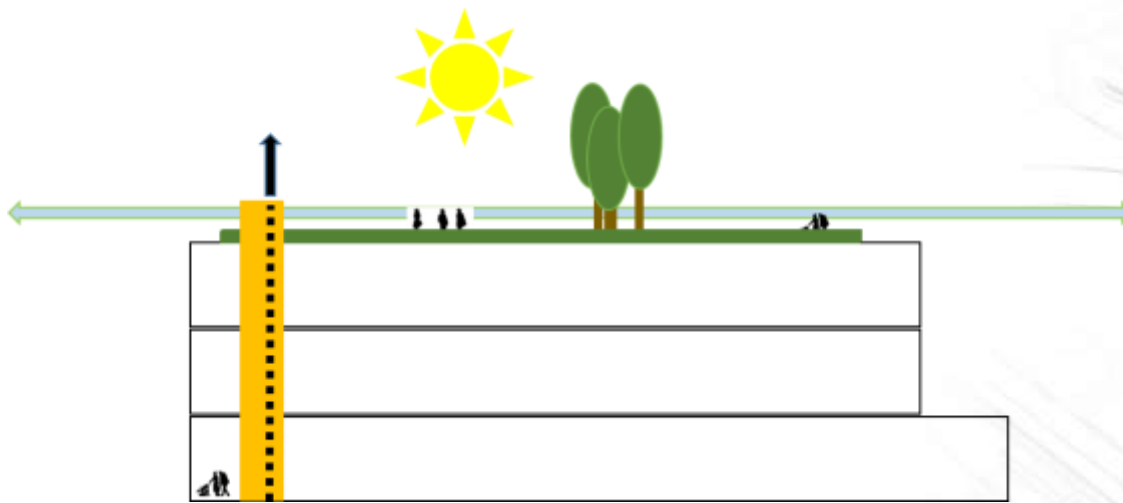
KUVA 15.

Tilantarveongelma koskettaa erityisesti pyörätuolin käyttäjiä ja lastenvaunujen kanssa liikkuja, mutta myös kaikkia ihmisiä jossain vaiheessa elämää. Suunnittelemalla riittävän väljiä kulkuväyliä, ja mitoittamalla kulkuväylät ja aukotukset riittävän väljiksi saavutetaan kaikille esteettömän liikkumisen mahdollisuus (Viinanen 2015).



KUVA 14 Kerroksissa tilan aukot ja vapaat käynnit. (Viinanen 2015).



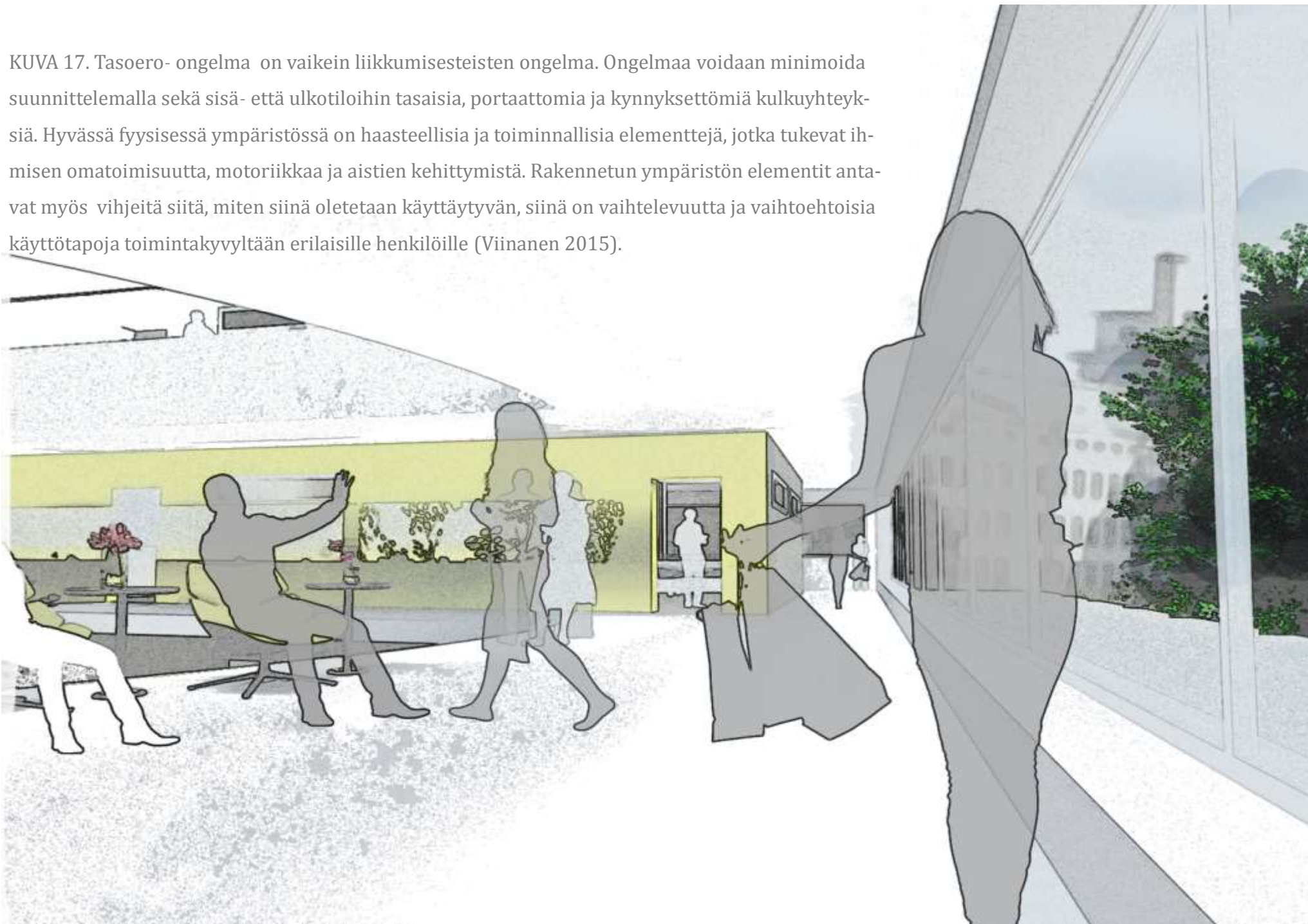


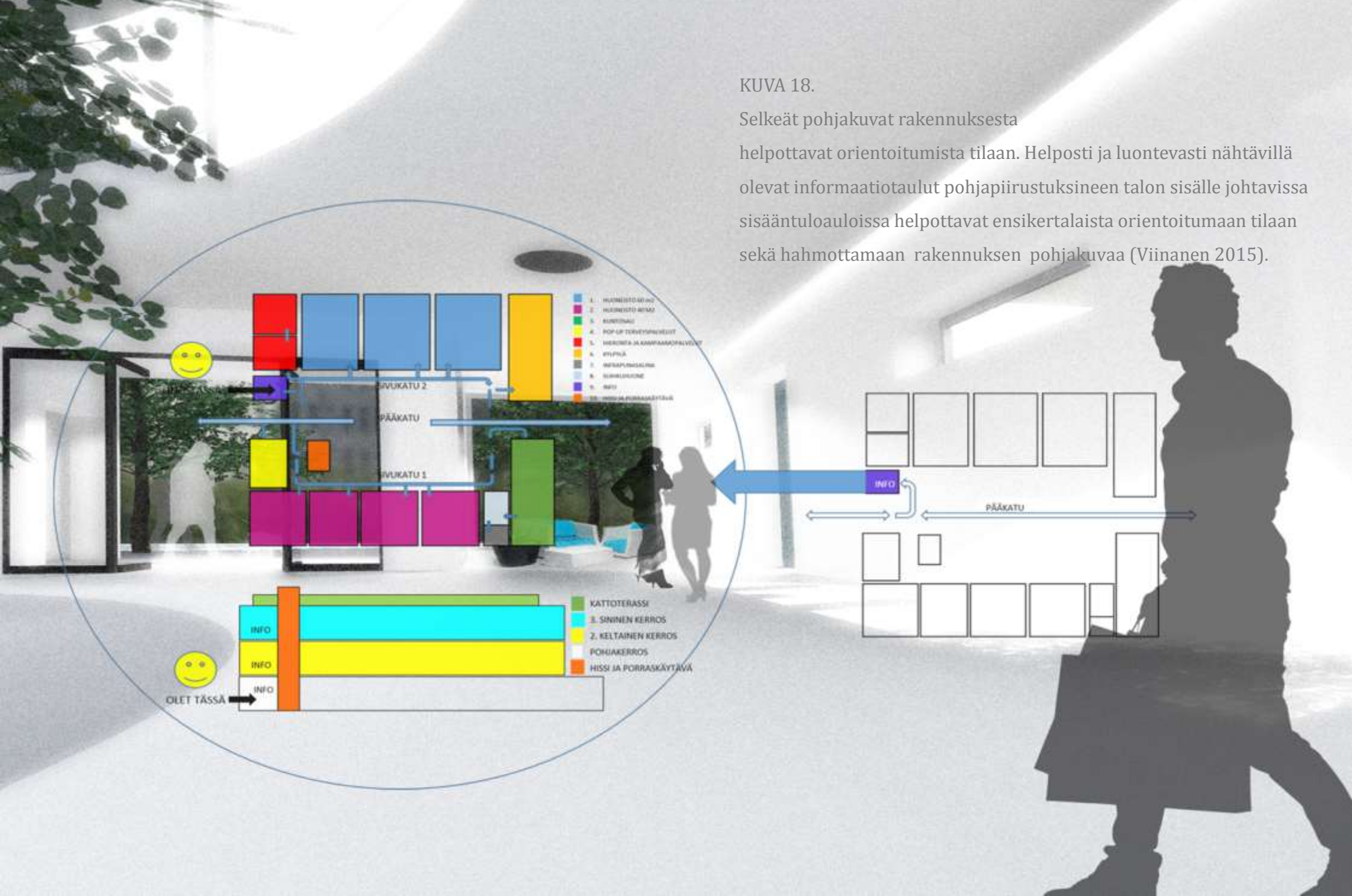
KUVA 16. (Viinanen 2015)

Hissi takaa esteettömän ja turvallisen liikkumisen.

Ikääntyneiden itsenäistä selviytymistä tukevien investointien kannattavuudesta on tehty useita mallilaskelmia ja ne on todettu taloudellisesti ja inhimillisesti kannattaviksi. Esimerkkinä rakennukseen investoidun hissien kustannukset verrattuna viikoittaiseen kotipalveluun neljälle asukkaalle kerrostalossa vuositason kustantaa suunnilleen saman verran (Stakes). Kotipalvelun jatkuvuudesta aiheutuvat pitkän aikavälin kustannukset voivat tulla kalliimmaksi kuin vanhoihin rakennuksiin tehtävien esteettömyyttä edistävien korjaustöiden kertakustannukset (Ruonakoski 2014). On hyvin todennäköistä, että kaikkia asuntoja käyttää jossain vaiheessa toimintarajoitteinen henkilö; ihminen on jollain tapaa toimintarajoitteinen jopa 40 prosenttia elämästään: lapsena, lastenvaunuja työntäessään, ikääntyneenä, sairaana tai vammaisena.

KUVA 17. Tasoero- ongelma on vaikein liikkumisesteisten ongelma. Ongelmaa voidaan minimoida suunnittelemalla sekä sisä- että ulkotiloihin tasaisia, portaattomia ja kynnyksettömiä kulkuyhteyksiä. Hyvässä fyysisessä ympäristössä on haasteellisia ja toiminnallisia elementtejä, jotka tukevat ihmisen omatoimisuutta, motoriikkaa ja aistien kehittymistä. Rakennetun ympäristön elementit antavat myös vihjeitä siitä, miten siinä oletetaan käyttäytyvän, siinä on vaihtelevuutta ja vaihtoehtoisia käyttötapoja toimintakyvyltään erilaisille henkilöille (Viinanen 2015).





KUVA 18.

Selkeät pohjakuvat rakennuksesta helpottavat orientoitumista tilaan. Helposti ja luontevasti nähtävillä olevat informaatiotaulut pohjapiirustuksineen talon sisälle johtavissa sisääntuloauloissa helpottavat ensikertalaista orientoitumaan tilaan sekä hahmottamaan rakennuksen pohjakuvaa (Viinanen 2015).



KUVA 19.

Tehokkaita tapoja helpottaa suunnistusta tilassa
ovat erilaiset värikoodit asuntojen ovissa ja kerrosten välillä
(Viinanen 2015).

6.

ÄLYKKYYTTÄ ASUMISEEN

Palvelumuotoilun yhtenä keinona Design for all –ajattelu käsittää myös älykkään ja ihmisiä tukevan teknologian hyödyntämisen suunnittelukohteissa, joissa sillä saadaan merkittäviä etuja esteettömyyden näkökulmasta. Älykkään teknologian lisääminen rakennuksiin voi edesauttaa joidenkin asumiseen liittyvien hyvien asioiden edistämisessä, kuten asumisen mukavuuden kasvattamisessa, sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä, luonnonvarojen säästämässä, kestävän kehityksen edistämässä, turvallisuudessa ja terveellisyydessä. Pelkistären voisi sanoa, että tutkimusten valossa älykkäässä asumisessa päähuomio on viisaassa asumisessa, johon kuuluu ympäristötietoisuuden lisäksi tietynlainen asumiseen liittyvä mielikuva kodin 'lämmöstä' ja turvallisuudesta (Heiskanen 2013). Älyteknologian ohella on yhtä tärkeää huolehtia edullisesta asuntotuotannosta, suunnittelun korkeasta tasosta, palvelujen saatavuudesta, joissa tarvitaan markkinaehtoisten palveluiden rinnalle yhteiskunnan tarjoamaa palvelutarjontaa.

Älykkäästä asumisesta ei ole yksiselitteistä määritelmää. 'Älykäs asunto' käsitteen rinnalla käytetään 'älykäs asuminen' termiä (Oikarinen 2004). Älykästä asumista määritellään asunnon älykkyytenä sekä muiden asumisen liittyvien laatu-kriteereiden kautta. "Asumiseen liittyvä älykkyys ei yksinomaan muodostu teknisistä laitteista, vaan siihen vaikuttavat rakennusten muunneltavuus, rakenteiden aktiivisuus, tilojen lämmityksen säätäminen ulkolämpötilan mukaan, rakenteiden ja toimintojen integroitavuus, vuorovaikutteisuus, turvallisuus, terveellisyys ja terveellisyys, viihtyvyys ja palvelevuus sekä taloudellisuus (kuva 20). Vaikka älyjärjestelmät voivatkin säästää energiakuluissa ja tuoda mukaan monenlaisia mukavuustekijöitä on hyvä huomioda, että osalla järjestelmillä on kallis hinta. Hintojen tosin odotetaan putoavan koko ajan kuten on useille teknisille järjestelmille käynytkin, esimerkkinä vaikka puhelimet, tietokoneet, pelikonsolit jne" (Heiskanen 2013).

KUVA 20. Asumiseen liittyvä älykkyys ei yksinomaan muodostu teknisistä laitteista, vaan siihen vaikuttavat rakennusten muunneltavuus, rakenteiden aktiivisuus, tilojen lämmityksen säätöminen ulkolämpötilan mukaan, rakenteiden ja toimintojen integroituavuus, vuorovaikutteisuus, turvallisuus, terveellisyys ja terapeuttisuus, viihtyvyys ja palvelevuus sekä taloudellisuus (Viinanen 2015).

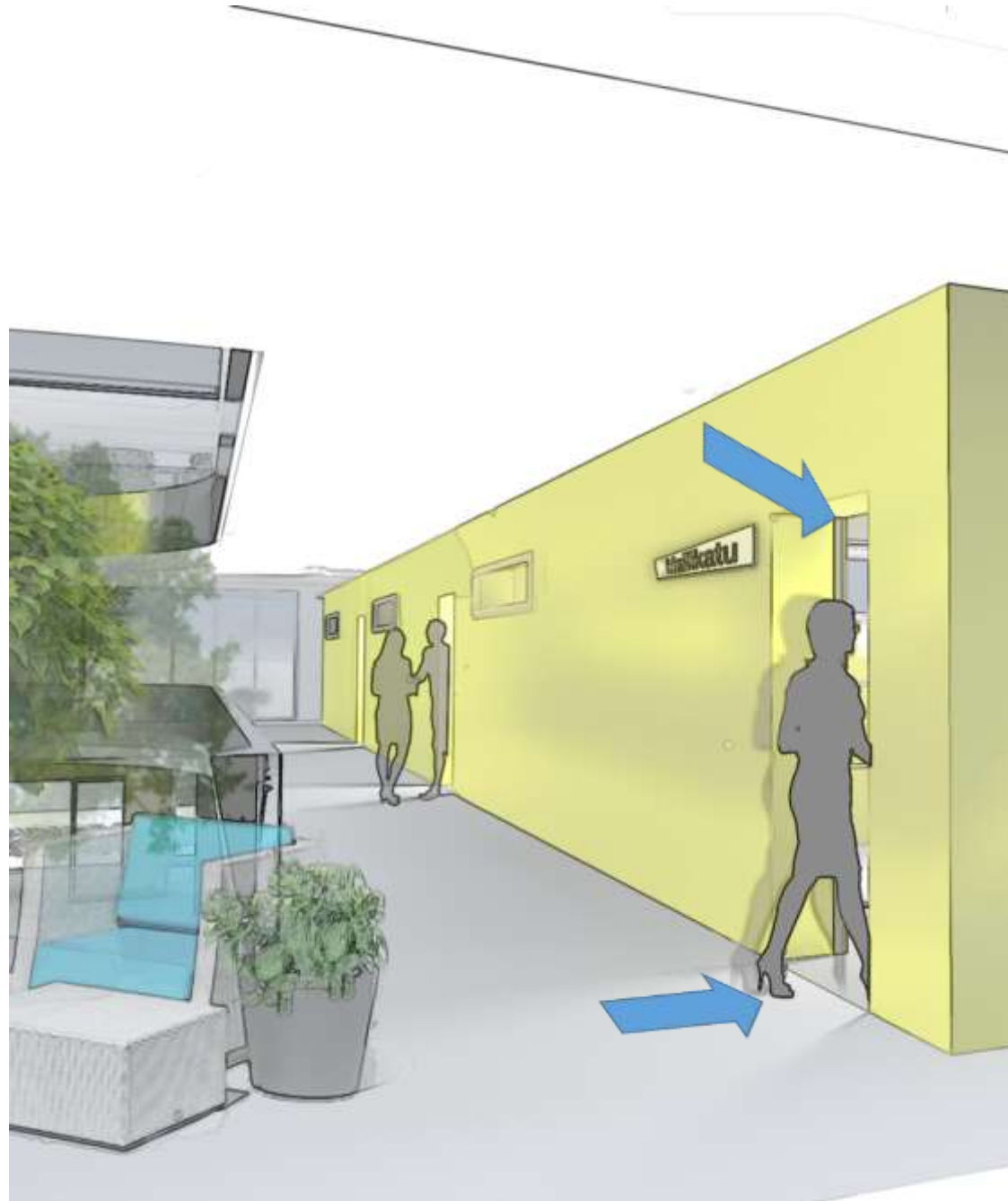


Valvontalaitteistoista käytetyimpiä ovat liiketunnistimet, turvakamerat, magneettikoskettimet sekä kaukohälytys. Kodin mukavuuteen vaikuttavista tekniikoista suosituimpia ovat energiankulutusta vähentävät ratkaisut, kuten valaistukseen ja lämmönsäätelyyn liittyvät teknologiat. Tilan valaistuksenohjaus saadaan toimimaan kauko-ohjattuna sekä täysin automaattisesti luonnonvalon mukaan säätyvänä. Läsnaolotunnistus ja valaistus voidaan säätää tunnelman tai tilaisuuden mukaan ja se voidaan säätää automaattisesti minimoimaan energiankulutus optimaaliselle tasolle (kuva 22.).

Automaattinen lämmitysjärjestelmä seuraa ulko- ja sisälämpötilaa ja antaa sitä kautta asukkaalle käyttöehdotuksia reaaliajassa. Mukavuuden kannalta lämmitys voidaan ohjelmoida ottamaan huomioon käyttäjän yksilöllisiä tarpeita, kuten esimerkiksi alentamaan lämpötilaa makuuhuoneessa iltaisin tai lisäämään tuuletusta ruoanvalmistuksen aikana (Heiskanen 2013).

KUVA 21. Liiketunnistimella toimivat liukuovet ja automaattiohjauksella toimiva valaistus. (Viinanen 2015).

Voimattomuusongelma ilmenee erityisesti raskaita ovia avattaessa. Ratkaisuna ovat kevyt-toimisten heloitusten ja automaattisten ovenaukaisulaitteiden käyttö.



KUVA 22. Älyteknologia mahdollistaa erilaiset väri- ja äänimaailmat sekä tunnelmat. (Viinanen 2015).



Sensoritekniikan ja tekoälyn avulla tullaan tulevaisuudessa saavuttamaan merkittäviä hyötyjä niin yksilö-

tasolla kuin kansanterveydenkin kannalta. Esimerkkinä vuonna 2006 Espoon Asuntomessuilla esiteltiin Teknillisessä korkeakoulussa kehitettyä Turva-sensorilattiaa ja siihen liitettyä valvontajärjestelmää, jonka avulla liikuntarajoitteisten tai vanhusten asumisen turvallisuutta voidaan merkittävästi parantaa. Sensoritekniikka mahdollistaa automaattisen tiedon saannin asukkaan liikehdinnästä ja esimerkiksi kaatuminen tai muu vastaava ongelmatilanne laukaisee hälytysjärjestelmän ja mahdollistaa avun saannin mahdollisimman nopeasti (Heiskanen 2013).

7.

HYVINVOINTI KÄSITTEENÄ

Hyvinvointi käsitteenä on hyvin moniulotteinen ja sitä mitataan eri mittareilla. Hyvinvoinnissa nähdään yksilöllinen, yhteisöllinen ja yhteiskunnallinen ulottuvuus. Ihmisen hyvinvointikäyttäytymiseen vaikuttavat kulttuurisidonnaisuus, opitut ja omaksutut tavat, käyttäytymissäännöt, arvot, asenteet, arvostukset, sekä mitä arvostetaan yhteisöllisesti (Kampman 2013). Viime vuosikymmenillä aineellisen vaurauden tavoittelun on todettu vaikuttaneen vahvasti niin ihmiskäsityksiin kuin käsitykseen hyvästä elämästä, ja sitä kautta hyvinvoinnin kokemiseen (THL 2010, 188).

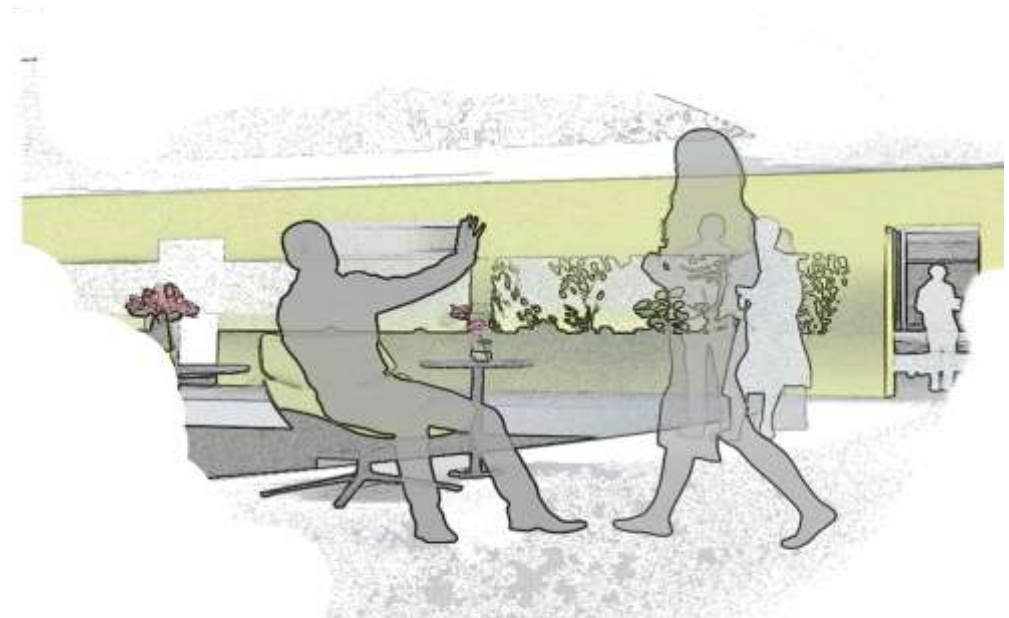


Hyvinvointi on keskeinen osa yhteiskunnan toimivuuden määrittelyä, jolla kuvataan yhteiskunnan tarjoamia aineellisia elinmahdollisuuksia, kuten elämänlaatua sekä hyviä ja huonoja olosuhteita. Tarpeiden tyydyttämisen mahdollisuuksia pidetään myös hyvinvointia määrittelevinä tekijöinä. Ihmisen perustarpeet ja subjektiiviset toiveet tulee erottaa toisistaan. Koska hyvinvointi on kulttuuri- ja yhteiskuntasidonnainen käsite, objektiivisen ja subjektiivisen hyvinvointikäsityksen suhteet elintoon ja elämisen laatuun vaihtelevat suuresti. Nämä suhteet muodostavat kuitenkin hyvinvoinnin osa-alueet, jotka ovat subjektiivisesti tai objektiivisesti koettu hyvinvointi, elintaso, yhteisyyssuhteet ja itsensä toteuttamisen mahdollisuudet” (Kaikkonen ja Pirttijärvi 2012).

THL:n (2014) mukaan aineellinen hyvinvointi ei tietyn tason saavutettuaan enää lisää ihmisten onnellisuutta. Ihmiset ovat joko tyytyväisiä tai tyytymättömiä elämäänsä hyvin erilaisista lähtökohdista käsin. Tutkimusten mukaan Suomessa bruttokansantuote on kahdessakymmenessä vuodessa kaksinkertaistanut, mutta ihmisten onnellisuus on pysynyt samalla tasolla.

Usimpien tutkimusten mukaan hyvinvoinnin määrittämisen painopiste on siirtymässä aineellisen vaurauden korostamisesta aineettomaan hyvinvointiin, kuten elämisen merkityksellisyyteen, ihmissuhteiden arvostamiseen sekä huono-osaisuuden välttämiseen (THL 2014). Näitä arvoja tarkemmin kuvaamaan on kehitetty inhimillisen kehityksen indeksi, Human Development Index, HDI, (1999). Sen tavoitteena on tarjota vertailukelpoinen inhimillisen kehityksen mittari, jolla kuvataan kuinka hyvän elämänlaadun maat pystyvät tarjoamaan asukkailleen (Tilastot/HDI). Tätä mittaria pidetään parempana kuvaamaan ihmisten todellista koettua hyvinvointia ja tyytyväisyyttä omaan elämään. Tutkimusten mukaan läheiset ihmissuhteet, elämän mielekkyys, taloudellinen turvallisuus ja terveys vaikuttavat yleensä eniten ihmisten hyvinvointiin (kuva 23). Myös elintason ja subjektiivisen hyvinvoinnin välillä on yhteys, mutta hyvinvointi ei välttämättä enää lisäännä sen jälkeen, kun elintaso on tyydyttänyt perustarpeet. Koettuun elämänlaatuun ja onnellisuuden tunteeseen vaikuttavat subjektiiviset tunteet ja kokemukset suhteissa muihin ihmisiin, luontoon ja yhteiskuntaan. Nämä kokemukset voivat lisätä onnellisuuden ja hyvinvoinnin tunnetta mentaalisella tasolla (Kampman ym.).

Yhteiskunnassa esiintyvää eriarvoisuutta voidaan pitää myös eräänlaisena pahoinvoinnin mittarina. ”Materialismi ja esineellistämisen kulttuuri yhteiskunnassamme on osaltaan ollut vaikuttamassa yksinäisyyden tunteeseen ja eriarvoistumiseen. Taloudellisesti ja sosiaalisesti kestävä yhteiskunnan perusarvoina pidetään tasavertaisuutta ja jokaisen oikeutta elää ihmisarvoista elämää, riippumatta omasta taloustilanteesta”. (Taloussanomat 12.11.2014).



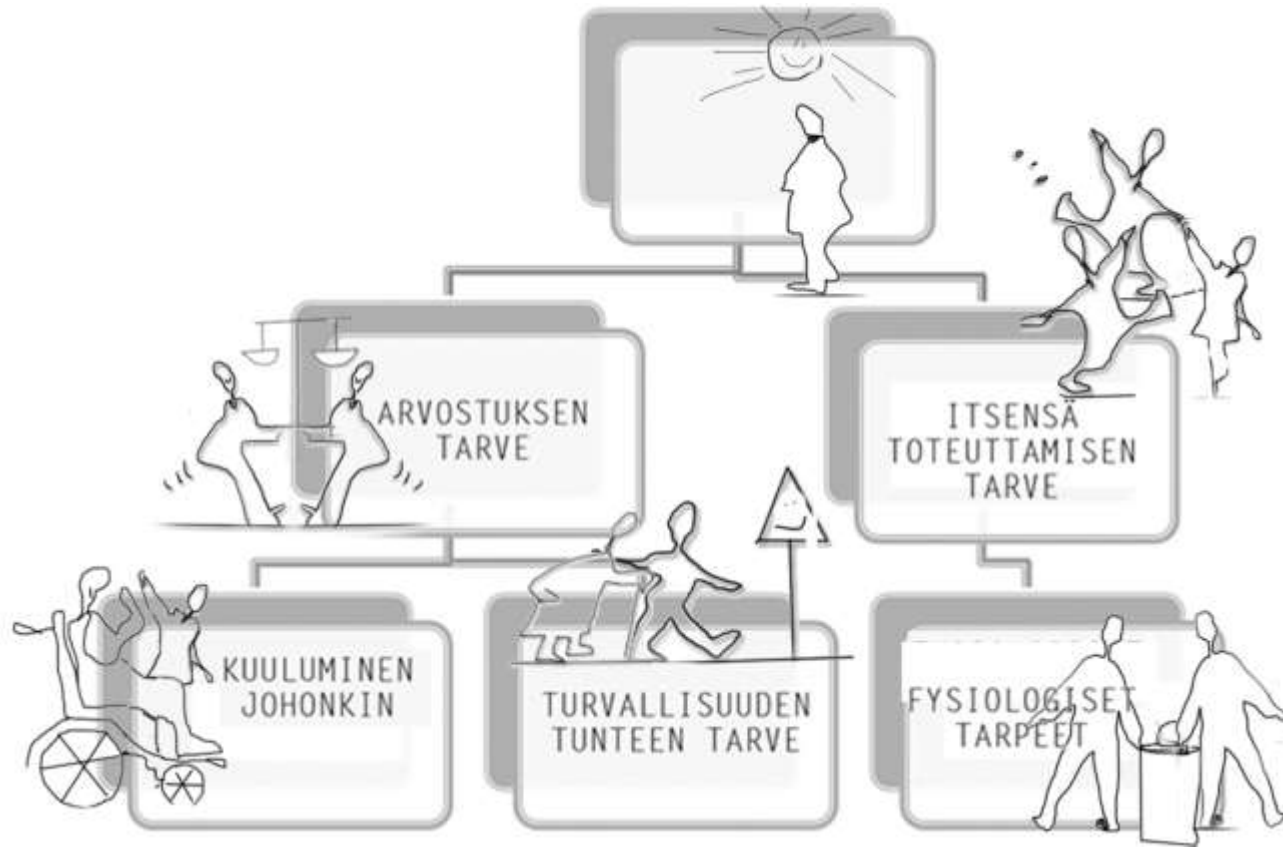
Kuva 23. Tutkimusten mukaan läheiset ihmissuhteet, elämän mielekkyys, taloudellinen turvallisuus ja terveys vaikuttavat yleensä eniten ihmisten hyvinvointiin (Viinanen 2015).

MASLOWIN TARVEHIERARKIA

Maslowin tarvehierarkia on yleisesti käytetty määrittämään ihmisen hyvinvointia ja tarpeita. Hyvinvoinnin käsitteeseen kuuluu tarvekäsitys, jolla tarkoitetaan perustarpeita. Perustarpeiden puuttuminen ilmaisee huonoja olosuhteita. Koettu hyvinvointi lähtee siis perustarpeiden tyydyttämisestä, jotka ovat ravinto, hygienia, asuminen ja turvallisuus. Elintaso liittyy aineellisten ja fysiologisten tarpeiden tyydyttämiseen (Kaikkonen, Pirttijärvi 2012).

Maslowin tarvehierarkiaan pohjaten onkin ensiarvoisen tärkeää luoda ikääntyvälle ihmisryhmälle sosiaalisesti ja taloudellisesti kannattavia asumisratkaisuja, jotta jokaisella ikääntyvällä olisi mahdollisuus kokea yhteenkuulumisen ja arvostuksen tunnetta, joutumatta syrjityksi yhteiskunnasta. Ihmisen itsensä arvostuksen kautta syntyy hyvinvointia ja kestävä pohja paremmalle elämänlaadulle. Ihminen kokee oman arvonsa toisista välittämisen ja huolenpidon ja sosiaalisen yhteenkuulumisen kautta.

Yhteisöasumisratkaisut, joka tukevat ikääntyvän omatoimisuutta ja selviytymistä omassa arjessa lisävät omanarvontuntoa ja tyytyväisyyttä elämään kohonneen itsetunnon kautta. Yhteisön tuki ja erilaiset sosiaalisuutta edistävät aktiivitoiminnot tuovat arkeen rytmiä ja rutiineja ja pitävät yllä fyysistä kuntoa. Tietoisuus yhteisön läsnäolosta lisää turvallisuuden tunnetta ja vahvistaa yhteenkuulumisen tunnetta. Yhteisöasuminen mahdollistaa päivittäiset sosiaaliset kontaktit ja voi poistaa pahimman yksinäisyyden ja turvattomuuden tunteen. Jo pieni arkipäiväinen rupattelu naapurin kanssa voi olla monelle yksinäiselle päivän piristys (HS 13.8.2014).



KUVA 24. Maslowin tarvehierarkia (Viinanen 2014).

Motivaatioteoria perustuu ihmisten perustarpeille, joiden tyydyttämisen tarve mahdollistaa tasapainoisen elämän. Motivaatioteoria muodostaa teoriassa ilmenevien tarpeiden hierarkisen järjestelmän. Maslowin mukaan nämä tarpeet tulee toteutua tässä hierarkkisessa järjestyksessä. Fyysiset tarpeet ovat hierarkkisessa järjestelmässä ensimmäisenä, koska niiden tyydyttäminen on ehto kaiken muun toiminnan mahdollistamiselle. Fyysisten tarpeiden toteuttamisen jälkeen ihminen tarvitsee turvallisuuden kokemuksen. Ihminen hakee turvallisuuden tunnetta, iästä tai olinpaikasta huolimatta (Kampman ym.).

8. YKSIIN ASUMISEN TERVEYSRISKIT

Luvussa selvitetään onko yksinasumisen ja yksinäisyyden välillä yhteys ja korreloiko yksinäisyys myös terveysongelmia?

Luvun tiedot perustuvat Terveyden ja hyvinvointilaitoksen yksinasuvien olosuhteita käsittelevään työpaperiin Yksin asuvien hyvinvointi. Mitä tällä hetkellä tiedetään?

(Kauppinen, Martelin, Hannikainen-Ingman, Virtala, 2014).

Terveiden tunnetuin ja kattavin määritelmä on peräisin Maailman terveysjärjestöltä. WHO:n (1948) mukaan ”terveys on täydellisen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, eikä vain sairauden tai vamman puuttumista”.

Yksin asuvat voivat huonommin kuin muissa kotitaloustyy-
peissä asuvat. Tieto ilmenee Terveyden ja hyvinvoinnin
laitoksen (THL 2014) selvityksestä, jossa koottiin ensim-
mäistä kertaa yhteen yksinasuvien elinoloja, terveyttä, elintapoja,
sosiaalisia suhteita, elämän laatua ja palvelujen käyttöä koskevaa
tietoa. Yksin asuvat kärsivät useista erilaisista hyvinvoinnin puut-
teista, kun heitä verrataan muissa kotitaloustyypeissä asuviin. Yk-
sin asuvilla on esimerkiksi muita suurempi kuolleisuus. Myös toi-
minta- ja työkyky ovat huonompia kuin parisuhteessa asuvilla,
myös elintavat ovat epäterveellisempiä kuin muilla vertailukohteil-
la. Yksin asuminen näkyy myös taloudellisessa tilanteessa, joka on
haavoittuvampi kuin muilla ryhmillä. Yksin asuminen on yleistynyt
Suomessa jo pitkään, ja nykyään jo 41 prosenttia asutokunnista on
yhden hengen asutokuntia, kun esimerkiksi vuonna 1990 osuus oli
32 prosenttia (THL 2014).

Yksin asuvien väestörakenteen tarkastelussa on osoitettu, että yk-
sin asuvissa korostuvat koko väestöön nähden erityisesti iäkkäät
naiset, ja myös keski-ikäiset miehet ja alle 30-vuotiaat ovat huomat-
tava ryhmä. Miehillä yksin asuminen yleistyi kaikissa ikäryhmissä,
naisilla vain alle 65-vuotiailla. Suurinta kasvu oli 55-64-vuotiailla
miehillä, 20 prosentista 24 prosenttiin, ja myös naisilla kasvu oli
suurinta tässä ikäryhmässä, 26 prosentista 28 prosenttiin (THL
2014).

Yksin asuvia erottelevat hyvinvoinnin suhteen toisistaan muun muassa ikä, sukupuoli ja pääasiallinen toiminta. Puutteellinen hyvinvointi siis keskittyy vain tiettyihin osaryhmiin yksin asuvien joukossa. Yksin asuvaksi päätymistä ja yksin asuvana pysymistä selittävät tekijät voivat vaikuttaa myös yksin asuvien hyvinvointiin.

Heikentyneen liikkumiskyvyn ja käden puristusvoiman on todettu ennustavan vakavampien toimintakyvyn rajoitteiden ilmaantumista sekä ennustavan laitoshoidon joutumisen ja ennen aikaisen kuoleman riskiä. Käden maksimaalinen puristusvoima oli keskimäärin heikoin yksin asuvilla ja paras parisuhteessa elävillä. Ryhmien väliset erot olivat samansuuntaiset myös kognitiivista toimintakykyä mittaavien kielellisen sujuvuuden ja muistin testeissä (THL 2014). Iäkkäillä laitoshoidon päätyminen heijastaa ongelmia toimintakyvyssä ja arkiaskareista selviytymisessä. Laitoshoidon päätyminen riskin on todettu olevan suurempi yksin asuvilla kuin puolison kanssa asuvilla. Itsemurhakuolleisuus oli yksin asuvilla eläkeikäisillä selvästi suurempi kuin muissa ryhmissä sekä miehillä että naisilla.

Myös psyykkistä kuormittuneisuutta koki selvästi useampi yksin asuva kuin parisuhteessa elävä. Vakava masennus oli vuoden 2000 tulosten perusteella selvästi yleisintä yksin asuvilla kun asuinalue, sosioekonomiset tekijät ja pitkäaikaiset sairaudet oli otettu huomioon.

Alkoholiriippuvuuden on todettu olevan molemmilla sukupuolilla selvästi yleisempää yksin asuvilla, etenkin miesten kuolleisuus alkoholiin liittyvissä kuolemansyissä oli yksin asuvilla huomattavasti suurempi kuin parisuhteessa elävillä. Syy-seuraus-suhteet ovat varsin monimutkaisia, joten yhteys yksinasumiseen voi myös olla myös toisen suuntainen, eli elintavat voivat joissakin tapauksessa olla syy yksinasumiseen. Yksin asuvien elintapoja koskevat havainnot perustuvat tässä lähinnä Terveys 2000- ja Terveys 2011-tutkimusten tuloksiin.

Elämänlaatu jaetaan fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja ympäristöulottuvuuteen. Ympäristöulottuvuuteen sisältyvät asuinympäristöä kuvaavien tekijöiden lisäksi myös elinolot. Yksin asuvilla on havaittu muita heikompa elämänlaatua fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella ulottuvuudella. Sosiaalisena pääomana pidetään henkilön saamaa sosiaalista tukea, osallistumista ja verkostoja, sekä luottamusta ja vastavuoroisuutta sosiaalisissa suhteissa. Miesten osalta yksin asuvilla on tulosten perusteella muita vähemmän sosiaalista pääomaa näillä kaikilla alueilla, naiset puolestaan kärsivät erityisesti sosiaalisen tuen vähydestä. Sosiaalisten suhteiden puuttumisen myötä yksin asuvat ovat keskimääräistä yksinäisempiä ja tyytymättömämpiä elämäänsä, ja tuntevat vähemmän luottamusta toisiin ihmisiin ja sekä arvioivat elämänlaatunsa huonoksi.

Yhteenvedona voidaan siis pitää, että terveyden ja elintapojen osalta yksin asuminen on terveysriski. Yksin asuvien kuolleisuus on suurempi, koettu terveys on huonompi, psyykkinen kuormittuneisuus ja masennus ovat yleisempää, sekä toiminta- ja työkyky ovat huonompaa suhteessa muihin kotitaloustyyppeihin. Tupakointi, runsas alkoholin käyttö ja huono ruokavalio sekä vähäinen liikunta ovat yksinasujien suurimpia terveysriskejä. Yksin asuvat ovat myös keskimäärin yksinäisempiä, heillä on vähemmän sosiaalista pääomaa, ja heidän elämänlaatunsa on ainakin joiltain osin heikompia kuin muilla. Julkisissa palveluissa yksin asuvat ovat ylliedustettuina toimeentulotuen, kuntouttavan työtoiminnan ja päihdepalvelujen asiakkaissa. Palvelujen käyttö voi toimia epäsuorana indikaattorina yksilön hyvinvoinnin puutteille. Yksin asuminen ennustaa myöhemmässä iässä laitosasumiseen päättymisen riskiä sekä kotipalvelujen käyttöä. Positiivisesti muuhun väestöön verrattuna yksin asuvat erottuivat lähinnä asumisväljyydessä ja vapaa-ajan määrässä.

THL:n mukaan yhtenä keinona torjua yksinäisyyden tuomia terveyshaittoja on edistää sosiaalista kanssakäyntiä, kehittää erilaisia yhteisöllisyyttä tukevia asumismuotoja, jotka tukevat omatoimisuutta ja sosiaalista aktiivisuutta (Kuva 25). Yksinäisyys, turvattomuus ja masentuneisuus ovat varsinkin ikääntyvien yksinasujien ongelmia. Mielenterveys ja hyvinvointi ovat elinikäisen terveyden tärkein osatekijä. Ikääntyminen ei sinänsä aiheuta mielenterveyden ongelmia, mutta ikääntymisen liittyvät olosuhteiden muutokset ja yksinäisyydestä johtuva kuumattomuuden tunne voivat aiheuttaa ahdistusta. Terve ja laadukas elämä vähentää merkittävästi yhteiskunnalle aiheutuvia kuluja. Masennusta potevien ikääntyneiden terveydenhuoltokulut saattavat olla jopa 50 % korkeammat kuin ikääntyneiden, joilla ei ole masennusta (THL Opas 27/2013,19).

KUVA 25. Kattoterassi laajentaa elinympäristöä ja mahdollistaa monenlaiset aktiviteetit. Riittävä ja monipuolinen liikunta ja sosiaaliset suhteet ehkäisevät mielenterveyden ongelmia tutkitusti. Sosiaalinen yhteisö mahdollistaa liikkumisen yksin tai yhdessä. (Viinanen 2015).

”

Positiivinen mielenterveys onkin edellytyksenä sille, että ihminen voi antaa onnistuneesti oman panoksensa yhteisölle ja yhteiskunnalle. Hyvä terveys ja hyvinvointi mahdollistavat emotionaalisen, kognitiivisen ja sosiaalisen toimintakyvyn”. (Taipale, THL Opas 27/2013).



9.

EHEYTTÄVÄ YMPÄRISTÖN ELEMENTIT

Seuraavissa luvuissa käsittelen eheyttävään ympäristöön liittyviä aineettomia elementtejä, kuten luontoyhteyttä, luonnonvaloa ja kotiin liittyvien emotionaalisten symbolien merkitystä ihmisen kokemaan elämänlaatuun.

Eheyttävä ympäristö on rakennettu ihmisen mittakaavassa ja sen elementit ovat ihmiselle läheisiä ja tuttuja. Eheyttävä ympäristö antaa ihmiselle toiveikkuuden ja jatkuvuuden tunteita.

”Hyvän ympäristön elementteinä pidetään kontrasteja, keskeneräisyyttä, toiminnallisuutta, yhteyttä luontoon, esteettisyyttä, turvallisuutta, hallittavuutta ja sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuutta”. (Alestalo, Honkamäki, 2009).

Fyysinen ympäristö on osa kokonaisvaltaista terveyskäsitystä, jonka merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille tiedetään vielä vähän. Fyysisen ympäristön ominaisuudet kytkeytyvät tiiviisti psykologisiin ja sosiaalisiin tekijöihin, joiden kautta fyysinen ympäristö ymmärretään. Rakennetulla ympäristöllä ja siihen liittyvillä luontotekijöillä on tärkeä merkitys ihmisen psykologiselle kehitykselle.

Psykologiassa ympäristö jaetaan fyysiseen ja psykologiseen mukavuuskäsitykseen, jossa psykologinen ja fyysinen mukavuus ovat läheisessä yhteydessä toisiinsa. Psykologiseen mukavuuteen kuuluu voimakkaasti tunne turvallisuudesta, joka tuottaa ihmiselle hyvinvoinnin ja tehokkuuden kokemuksia (Alestalo, Honkamäki, 2009).

Turvallisuutta voidaan pitää perusedellytyksenä ympäristössä tapahtuvalle toiminnalle. Ihmisen on pystyttävä turvallisesti liikkumaan fyysisissä tiloissa (turvallisuutta käsittelin luvussa 5.1 Tilan esteetön jäsentely, 34) ja löytämään oma paikkansa tilassa. Fyysinen turvallisuus pitää sisällään ympäristön saasteettomuuden, inhimillisen mittakaavan, runsaasti aistiärsykyksiä, kestävät rakennusmateriaalit sekä luontokokemuksen. Rakennettu ympäristö ihanteellimmillaan tukee ajallista rytmiä ja jatkuvuutta, jotka ovat turvallisu-

teen vaikuttavia tekijöitä. Ympäristön käytännöllisyys mahdollistaa ihmisen tarkoituksenmukaisen toiminnan tilassa. Tilassa olevilla esineillä ja niiden järjestyksellä on vaikutusta tilan käytännöllisyyteen. Ihmisen toiminnan kannalta esineiden tulisi olla sijoiteltuna niin, että ihmisen toiminen tilassa on mahdollisimman vaivatonta (Alestalo, Honkamäki, 2009).

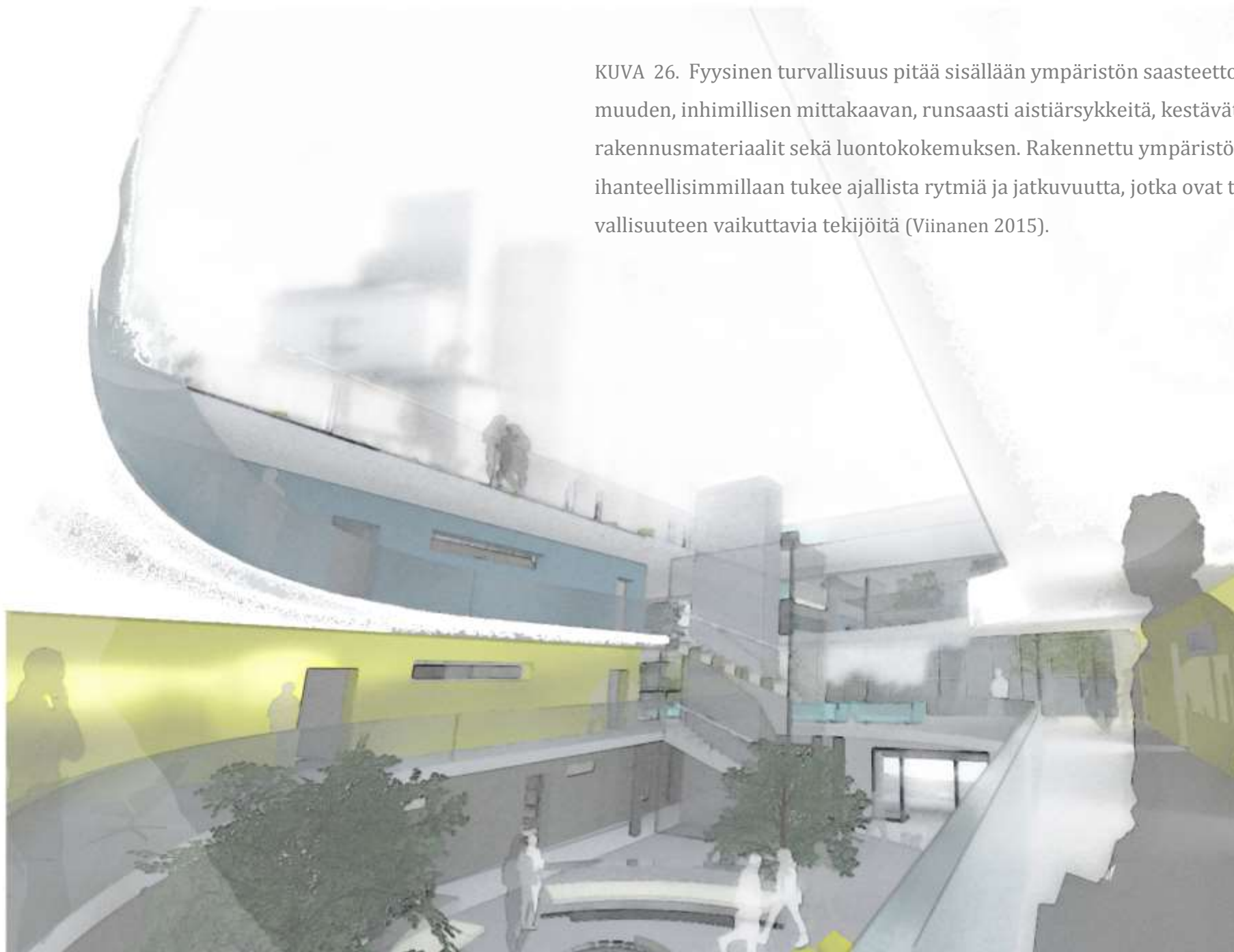
Hyvä ja mielenterveyttä tukeva ympäristö sisältää aina myös kontrasteja. Kontrastien avulla ihminen oppii arvioimaan itseään suhteessa ympäröivään maailmaan. Ympäristön keskeneräisyys tarjoaa kontrasteja, jos sitä on mahdollisuus muokata, siinä on väljyyttä, eikä se ole täysin valmis. Keskeneräisyys ei saa kuitenkaan tarkoittaa sitä, että ympäristö olisi välinpitämättömyyden takia jäänyt keskeneräiseksi. Hyvässä fyysisessä ympäristössä on haasteellisia ja toiminnallisia elementtejä, jotka tukevat ihmisen omatoimisuutta, motoriikkaa ja aistien kehittymistä. Rakennetun ympäristön elementit antavat myös vihjeitä siitä, miten siinä oletetaan käyttäytyvän, siinä on vaihtelevuutta ja vaihtoehtoisia käyttötapoja toimintakyvyltään erilaisille henkilöille. Ylitterveellinen ympäristö voi kuitenkin olla terveyttä heikentävä, jos se on liian nyanssiton, hygieeninen tai liian puhtaaksi tehty (Alestalo, Honkamäki, 2009).

Ihminen tarvitsee yksityisyyttä ja oman henkilökoh-
taisen tilansa. Ihmisen sosiaalisen turvallisuuden
tunteeseen vaikuttavat yksityisyyden ja yhteisyy-
den kokemukset. Mitä paremmin ihmisillä on elinympä-
ristössään mahdollisuus yksityisyyteen ja vetäytymiseen,
sitä paremmin se mahdollistaa osallistumisen yhteisyy-
teen ja vuorovaikutukseen. Hyvä sosiaalinen ympäristö
mahdollistaa valinnan yksinolon tai yhdessäolon välillä.
Hyvässä ympäristössä sosiaalinen kanssakäyminen hel-
pottuu ja houkuttelee yhteisöllisyyteen. Samalla kun yh-
teisö lisää yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta
aktivoi se myös erilasiin toiminnallisiin aktiviteetteihin
(Alestalo, Honkamäki, 2009).



Identiteetin ja elinympä-
ristön keskinäinen riippu-
vuus on niin suuri, että
psykologit puhuvat "paikka persoonallisuu-
desta". Pallasmaa 1992.

KUVA 26. Fyysinen turvallisuus pitää sisällään ympäristön saasteettomuuden, inhimillisen mittakaavan, runsaasti aistiärsykeitä, kestävät rakennusmateriaalit sekä luontokokemuksen. Rakennettu ympäristö ihanteellisimmillaan tukee ajallista rytmiä ja jatkuvuutta, jotka ovat turvallisuuden vaikuttavia tekijöitä (Viinanen 2015).





Kuva 27. (Viinanen 2015). Hyvä sosiaalinen ympäristö mahdollistaa valinnan yksinolon tai yhdessäolon välillä. Hyvässä ympäristössä sosiaalinen kanssakäyminen helpottuu ja houkuttelee yhteisöllisyyteen. Samalla kun yhteisö lisää yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta aktivoi se myös erilasiin toiminnallisiin aktiviteetteihin.



KUVA 28. (Viinanen 2015). Tila ympäristönä on fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden muodostama kolmiulotteinen ympäristö, jonka kokeminen perustuu aistien välittämään informaatioon. Rakennetulla ympäristöllä ja siihen liittyvillä luontote-kijöillä on tärkeä merkitys ihmisen psykologiselle kehitykselle.



KUVA 29.

Tilan arkkitehtuurilla ja pohjaratkaisulla voidaan vaikuttaa fyysisiin ja psyykkisiin hyvinvointitekijöihin. Ympäristön fyysisillä ominaisuuksilla voidaan vahvistaa aistien välittämää informaatiota ja vahvistaa hyvänolon tunnetta. (Viinanen 2015).

9.1 LUONNONVALON MERKITYS KOETUSSA HYVINVOINNISSA



KUVA 30. (Viinanen 2015)

Ihmisen terveys, hyvinvointi ja elämänlaatu ovat moniulotteisia asioita, joihin vaikuttavat monet tekijät, kuten genetiikka sekä aikaisemmat elintavat ja olosuhteet. Näitä olosuhteita ovat ihmissuhteet, taloustilanne sekä mielekäs tekeminen. ”Vaikka terveydelle ja hyvinvoinnille voidaan rakentaa moninaisia mittareita, ovat ne myös subjektiivisia ja henkisiä kokemuksia: Kahdesta samassa elämäntilanteessa, samoissa olosuhteissa ja samassa fyysisessä kunnossa olevasta ihmisestä toinen saattaa olla elämäänsä tyytyväisempi ja voida paremmin kuin toinen” (Änkilä 2013). Tutkimuksissa on noussut esille vahvasti rakennetun tilan vaikutukset ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Ympäristö ja tila vaikuttavat ihmiseen sitä voimakkaammin, mitä herkemässä ja haavoittuvammassa tilassa hän on (Änkilä 2013).

Tiedetään että Suomessa pimeä vuodenaika on pitkä ja luonnonvalon puute vaikuttaa negatiivisesti mielialaamme ja energiavirtaamme. Ympäristön vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen ei ole mikään uusi oivallus; jo isovanhempiemme vanhemmat tiesivät, että sielu lepää ja keho toipuu kauniissa maisemissa. Monet arkkitehdit, lääkärit ja taitelijat ovat hyödyntäneet työssään intuitiivisesti tietoa siitä, että tila vaikuttaa ihmisen mieleen, hyvinvointiin ja terveyteen. Kuvataiteilijat ja kirjailijat ovat hakeutuneet työskentelemään rauhallisiin ja kauniisiin paikkoihin luonnon keskelle. Suomalainen tunnettu arkkitehti **Alvar Aalto (1898-1978)** pyrki toteuttamaan rakennuksissaan ajatusta tilan parantavasta voimasta. Tunnetuin esimerkki Aallon hyvinvointiin keskittyvästä tilasuunnittelusta on Paimion tuberkuloosiparantola (kuva 31), joka on sijoitettu keskelle luonnonkaunista maisemaa (Änkilä 2013). Wikipedian mukaan Aallon lähtökohtana parantolaa suunniteltaessa oli, että rakennus itsessään toimisi yhtenä parantavana elementtinä. Raikas ilma ja valoisten tilojen tiedettiin parantavan tuberkuloosia. Potilaiden lepääminen aurinkoparvekkeilla kuului tuberkuloosin hoitomenetelmiin, ja parvekkeet olivat olennainen osa parantolarakennusten arkkitehtuuria, jotka lasitettiin myöhemmin.

Katja Änkilä on tutkinut opinnäytetyössään laajasti hyvinvoinnin merkitystä rakennetussa ympäristössä (Änkilä 2013). Änkilä pohjaa luonnonvalo lääkitsee -teorian Julian Whitakerin (1992) teokseen Healt & Healing.

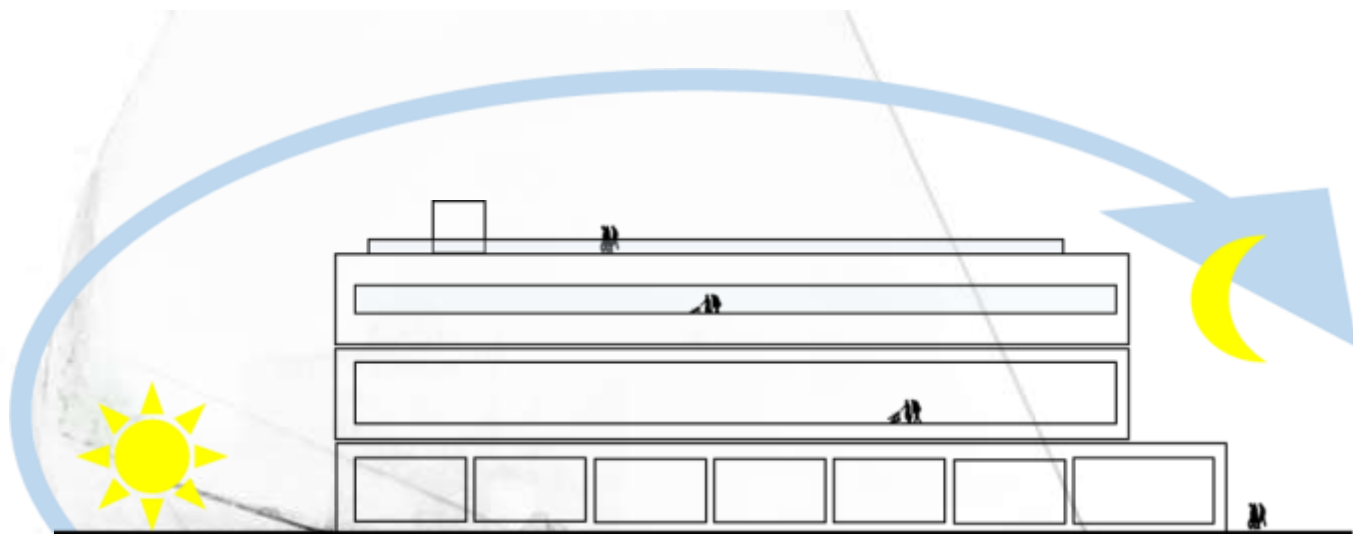


KUVA 31. Paimion sairaala

Änkilän tutkielman mukaan ihminen tarvitsee valoa yhtälailla, kuin se tarvitsee vettä ja ruokaa. Ihmiskeho käyttää valoa lukuisiin metabolisiin prosesseihin, jotka säätelevät hormonitoimintaa. Erityisesti valo vaikuttaa hypotalamukseen, käpyrauhaseen ja aivolisäkkeeseen. Käpyrauhasen tuottaa hyvänolon hormonia, serotoniinia, sekä nukahtamista helpottavaa melatoniinia. Kirkas valo nostaa ihmisen serotoniinin tasoa päi-

väsaikaan ja illalla kohonnut melatoniinin taso auttaa ihmistä nukahdamaan. Luonnon rytmien mukana eläminen tasoittaa ihmisen hormonitoimintaa ja tuo hyvänolon tunteen.

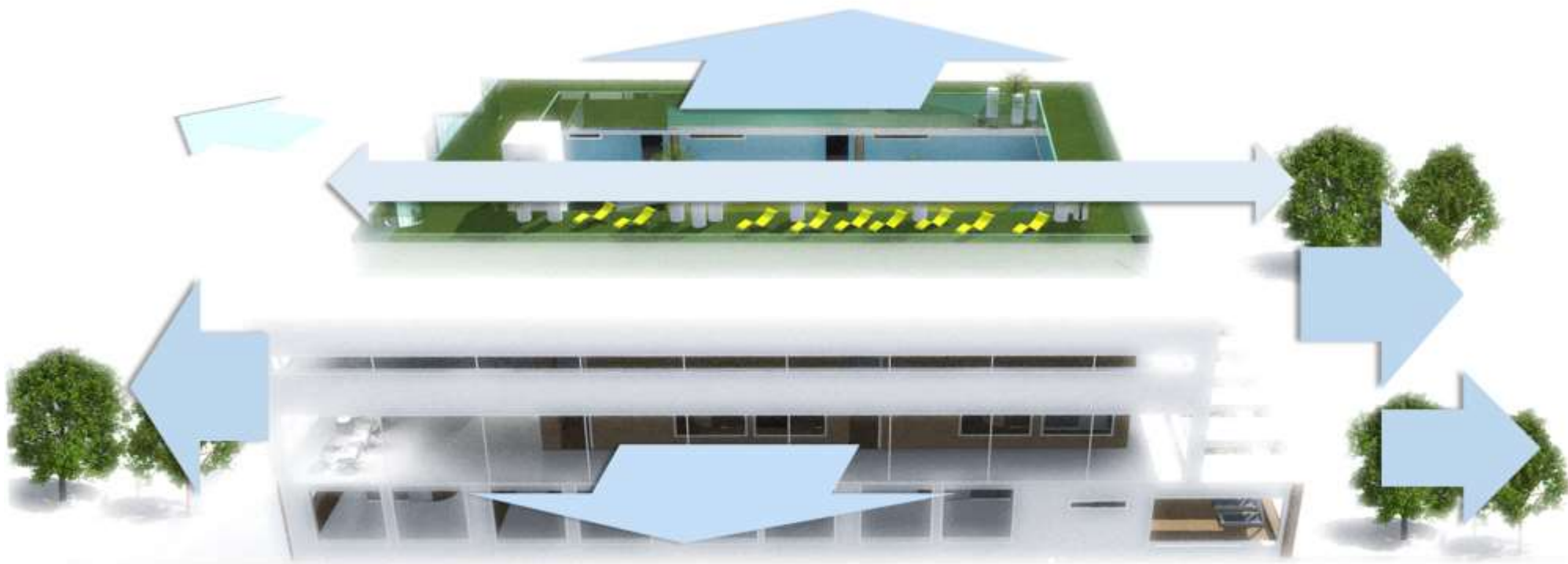
Keinovalon on todettu aiheuttavan väsymystä, ärtyneisyyttä ja keskittymiskyvyn puutetta. Riittävä luonnonvalon saanti parantaa tutkimusten mukaan unenlaatua, energiatasoa ja mielialaa. Se ehkäisee masennusta, psykiatrisia, neurologisia ja hormonaalisia häiriöitä ja nopeuttaa sairauksista toipumista. World Health Designissa (1/2010) julkaistut tutkimustulokset osoittavat, että sydänkohtauksen jälkeisessä hoidossa paranemisprosessi nopeutui luonnostaan valoisissa huoneissa. Samaan tulokseen tultiin masennuksen takia hoitoon joutuneiden potilaiden kohdalla. Luonnonvalon on todettu vaikuttavan positiivisesti myös kognitiivisen muistiin, joka liittyy kykyyn oppia uutta sekä puheeseen ja luetun ymmärtämiseen (World health design, 2010).



Konseptissa laajat ikkuna-
aukot maksimoivat runsaan
päivänvalon rakennuksen si-
sälle ja vuorokauden rytmissä elämisen
ja minimoi keinovalon tarvetta.

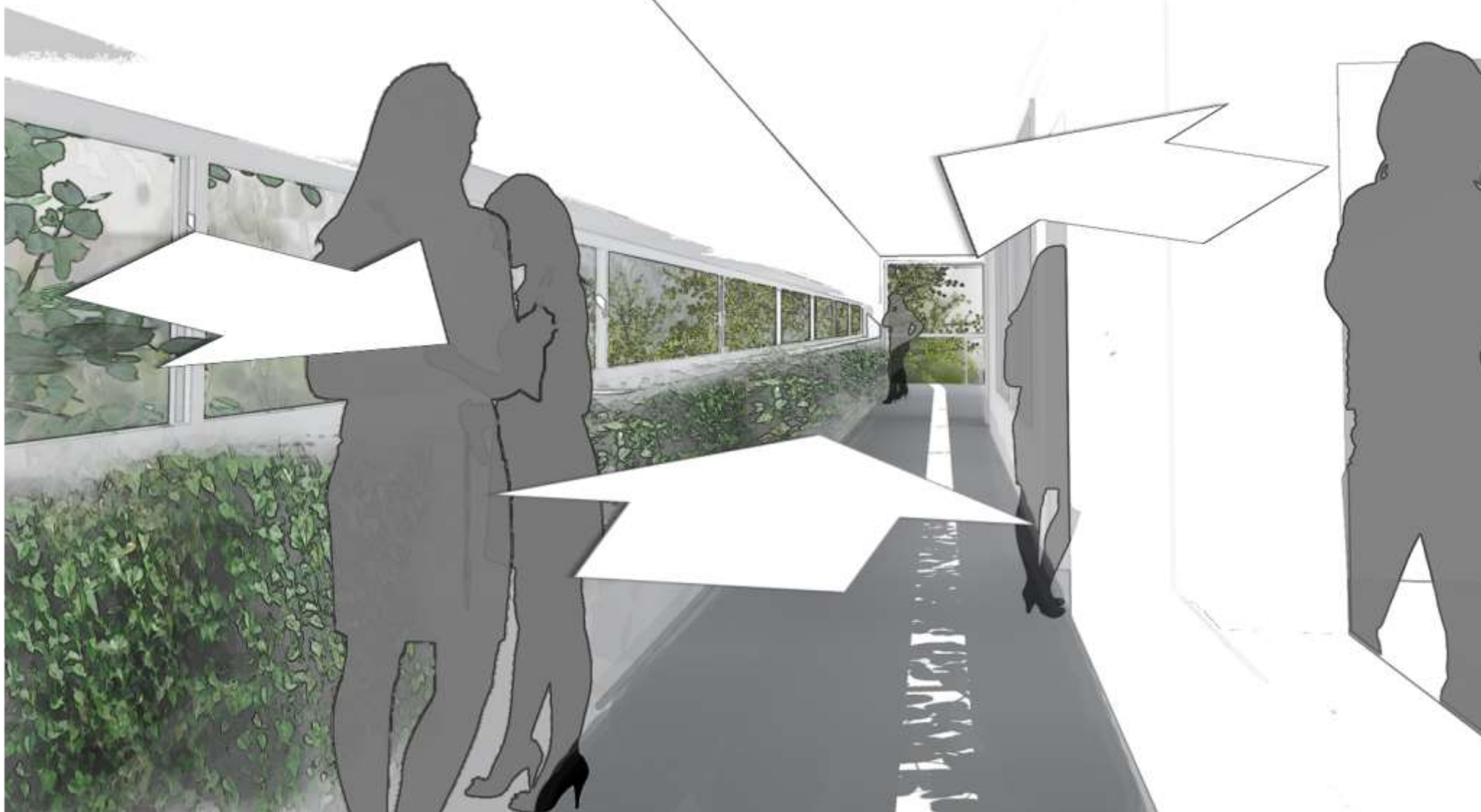
Riittävää päivän valon
saantia pidetään tärkeä-
nä ihmisen terveyteen ja
hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä
ja tämän takia kaikessa rakennetus-
sa ympäristössä, erityisesti koulu-
jen, päiväkotien, sairaaloiden sekä
asuin- ja työympäristöjen suunnit-
telussa tulisi kiinnittää nykyistä
enemmän huomiota päivän valon
määrään.

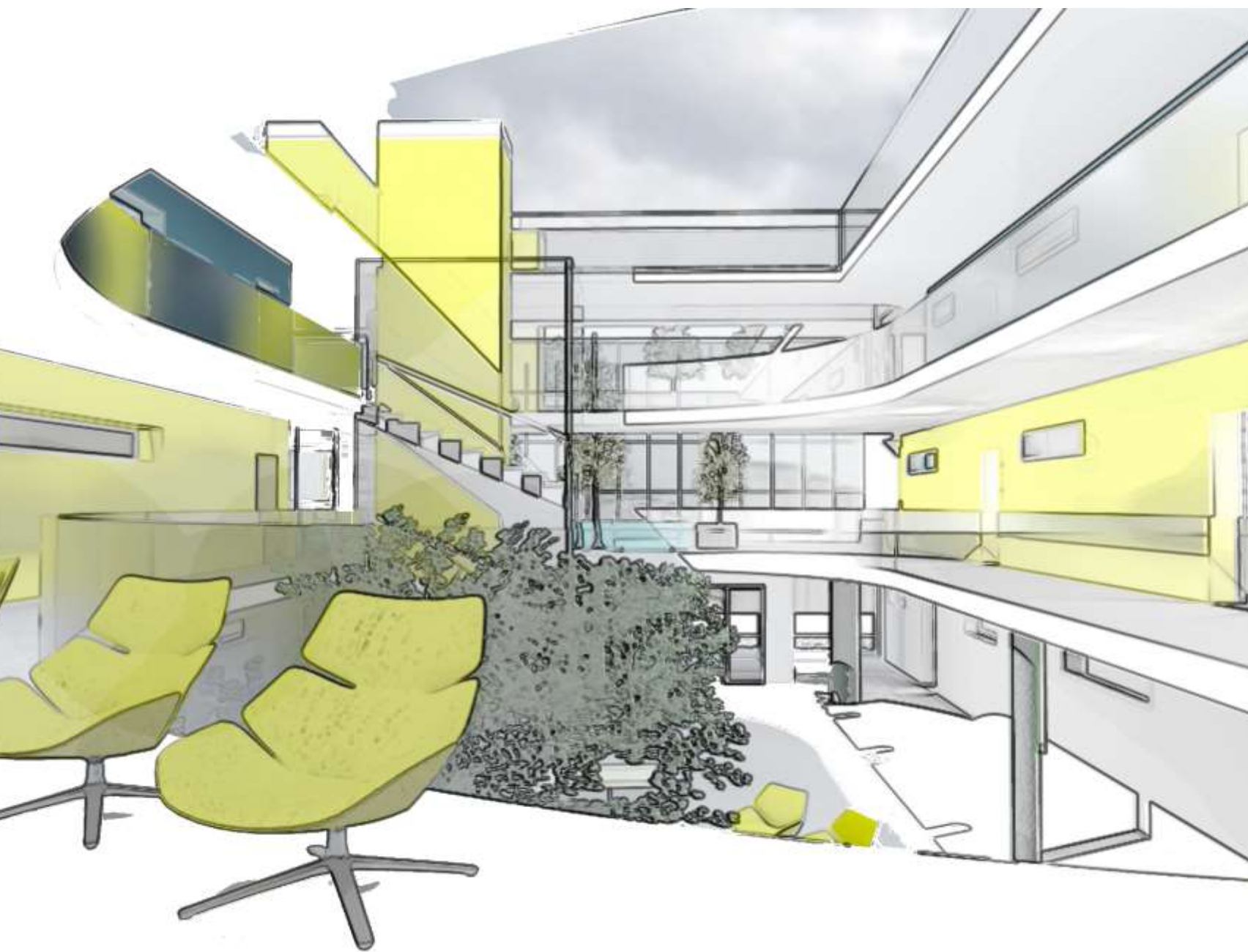
KUVA 32. (Viinanen 2015).



KUVA 33. Suuret ikkuna-aukot, katetut parvekkeet ja kattoterassi avaavat suuret näkymät yli kaupungin ja mahdollistavat vahvan luontokokemuksen keskellä keskustaa. (Viinanen 2015).

KUVA 34. Luonnonvalon maksimointi tilassa. (Viinanen 2015).





KUVA 35. Keinovalon on todettu aiheuttavan väsymystä, ärtyneisyyttä ja keskittymiskyvyn puutetta. Joten maksimoimalla päivänvalon määrää suurilla ikkunapinnoilla jotka aukeavat kaikkiin ilmansuuntiin keinovalon tarve vähenee ja tuo samalla energiasäästöjä. (Viinanen 2015).

9.2

KOTI EMOTION ILMENTYMÄNÄ

Luvussa käsittelen kodin merkitystä ihmisen turvapaikkana ja emotionaalisena ilmentymänä. Myös kodin läheisyydessä olevilla symbolisilla alkuelementeillä on merkitystä ihmisen kokemaan elämänlaatuun.

Kodinomaisuus on tärkeää ihmiselle. Tuttu ympäristö, tutut esineet ja näkymät auttavat hahmottamaan tila- ja aikaorientaatiota. Kun ihminen orientoituu tilaan, hän jäsentää sitä ja rakentaa suhdettaan ympäristöön. Kun ihminen muokkaa henkilökohtaista ympäristöään persoonalliseksi, auttaa se häntä juurtumaan ympäristöön ja sitoutumaan siihen helpommin. Personalisoitu ympäristö koetaan yleensä viihtyisäksi ja omaleimaiseksi ja kertoo tilasta välittämisestä ja siitä, kenelle se kuuluu.

Edellisessä luvussa totesin edesmenneen Alvar Aallon ottavan ihmisen hyvinvoinnin huomioon julkisten rakennusten suunnittelussa. Toisena hyvänä esimerkkinä suomalaisista arkkitehteistä joka korostaa ihmisen ja ympäristön suhteen tärkeyttä on **Juhani Pallasmaa** (synt. 1936). Seuraavassa kappaleessa lainaan Pallasmaan **The Concept of Home** luennosta esiin tulleita ajatuksista kodista ja sen merkityksestä ihmiselle, mutta myös sen muuttuneista arvoista nykypäivänä. Pallasmaa luennoi vuonna 1992 aiheesta Trondheimin yliopistossa.

Pallasmaan mukaan kodin tehtävänä on toimia asukkaan psyyken peilinä. Sillä on muodollisten ja mitattavien ominaisuuksien lisäksi psyyke ja sielu, se on psykologinen ja psykoanalyttinen. Koti on yksilön persoonan ilmaisu, se on käsitteenä enemmän orgaaninen kuin esineellinen. Koti ei ole objekti tai rakennus, vaan vaikeasti määriteltävä, monimutkainen olotila, johon liittyvät muistot ja mielikuvat, halut ja pelot,

menneisyys ja tulevaisuus. Kotia ei luoda yhdellä kertaa; siinä on aikaulottuvuus, se on jatkumo, joka syntyy perheen ja yksilön mukautumisesta maailmaan. Rakennetusta muodosta ja tilasta syntyvät tunteet ovat peräisin ihmisen ja tilan välisestä kohtaamisesta. Tunnevaikutus liittyy toimintaan, ei objektiin, eikä visuaaliseen tai muodolliseen tekijään.

Pallasmaan mukaan pakonomainen viehtymys uuteen, ei-perinteiseen ja odottamattomaan, on pyyhkinyt meidän sielustamme pois mielikuvan kodista. ”Me rakennamme asuntoja, jotka ehkä täyttävät useimmat meidän fyysisistä tarpeistamme, mutta joissa meidän mieleemme ei voi asua”. Näiden mieltymysten taustalla ovat usein kaupalliset, yhteiskunnalliset ja hetkellisen mieltymyksen motiivit (Pallasmaa).

Kodin käsite on muuttumassa tulevaisuudessa sosiaalisesti kestävästä yhteisörakentamisen myötä, jonka kasvanut suosio maailmalla on osoittanut. Sosiaalisesti kestävässä rakennustavassa on tärkeintä rakentaa niin, että se mahdollistaa ihmisten luonnollisen kohtaamisen. Kodeissa ei enää tulevaisuudessa tarvita neliöitä nykyiseen malliin, koska yhteiset ja jaettavat tilat laajentavat elinpiiriä (HS 6.11.2014).

Muuttuipa maailma miten tahansa, koti on aina ollut ja tulee myös tulevaisuudessa olemaan paikka, joka antaa suojaa ja lohdutusta, toimii itseilmaisun välineenä, perhedynamiikan keskuksena, itsemääräämisen ilmentymiskeinona ja kiintymyksen kohteena. Kodilla ja siinä asumisella on jokaiselle oma merkityksensä niin psykologisena kuin fyysisenä toimintaympäristönä. ”Asuminen on aina sosiaalinen, kulttuurinen ja taloudellinen prosessi. Se on yhteiskunta- ja sosiaalipolitiikan kysymys, elinkaariajattelumallin toteutuma kokonaisvaltainen hyvinvointitekijä” (Heiskanen 2013).

Kodin käsite tulee muuttumaan tulevaisuudessa sosiaalisesti kestävä yhteisörakentamisen myötä, jonka kasvanut suosio maailmalla on osoittanut. Sosiaalisesti kestävässä rakennustavassa on tärkeintä rakentaa niin, että ihmiset kohtaavat toisiaan. Kodeissa ei enää tulevaisuudessa tarvita neliöitä nykyiseen malliin (Kuva 36—37), koska yhteiset ja jaettavat tilat laajentavat elinpiiriä (HS 6.11.2014).

KUVA 36. 60 -neliön esimerkki asunto konseptissa (Viinanen 2015).



KUVA 37. Yhteiset tilat laajentavat elinpiiriä (Viinanen 2015).



Tulevaisuudessa asumisen ja yhdyskuntasuunnittelun painopisteenä onkin, kuinka voidaan tukea rauhallista, tasapainoista, seesteistä ja stressitöntä elämäntapaa. Enää ei riitä, että rakennettu ympäristö täyttää pelkästään fyysiset tarpeet, vaan asuin-ympäristöistä ja kodeista halutaan sosiaalisesti ja psyykkisesti eheyttäviä elämänkeskuksia. (Kuva 38).



KUVA 38. Esimerkkiasunto, jonka asukas voi sisustaa mieleisekseen (Viinanen 2015).

9.3

SYMBOLISET ELEMENTIT

Alkuelementeillä on symbolisesti eheyttävä voima; ne vahvistavat arvomaailmaamme, ne rauhoittavat, uudistavat ja herättävät luottamusta.

Ne lisäävät itsetuntemusta ja ymmärrystämme ja samalla luovat turvallisuuden tunnetta. Yhteydet alkuelementteihin, ilmaan, veteen, maahan ja tuleen, vaikuttavat merkittävästi ihmisen kokemaan olemassaoloon ja elämän merkityksellisyyteen.

Tuli on aina liittynyt kotiin. Tuli symboloi mielikuvaa elämän ylläpitäjänä. Suomalainen arkkitehti Juhani Pallasmaa (1992) puhuu tulen vahvasta vaikutuksesta ihmisen elämään ja kotiin: ”Tulen symbolinen mielikuva on niin voimakas, että tulisijoja on rakennettu monesti pelkiksi symboleiksi, ilman että niihin edes pystyy edes virittämään tulta.” Tulella on ikivanha metafora fyysisen maailman syyn ja seurauksen laeista: Samalla kun liekit synnyttävät mietiske-

levää unelmointia, ne vahvistavat todellisuuden tunnettamme, tuli yhdistää sen ympärillä olijat ja vahvistaa yhteenkuuluvuutta”. Valittavasti nykyaikaisessa kodissa televisio on omaksunut tulisijan funktion sosiaalisen kokoontumisen ja yksilöllisen keskittymisen paikkana (Pallasmaa 1992).

Vettä pidetään elämänvoiman ja terveyden lähteenä. Vesi alkuelementtinä on kiehtova. Siinä yhdistyvät niin henkiset, myyttiset kuin fyysisetkin ominaisuudet. Veden merkitys elämälle on keskeinen, vaikka sen olemassaoloa pidetään itsestään selvänä, vasta sen puuttumisen myötä huomataan sen todellinen merkitys. Vesi on lähes mystinen aine, sen läpinäkyvyys, kirkkaus, puhtaus ja siinä läikehtivä valo tekevät siitä taianomaisen. Symbolisesti vesi kantaa elämää, sen virtaava liike kuvastaa elämän virtaa. Elämämme ja terveytemme, kuten koko elävä luonto ovat täysin riippuvainen vedestä. Vesi puhdistaa sekä konkreettisesti että symbolisesti (Hiidenkari 2007).

Ilman happea, ilmaa, emme pysty elämään ja ilman maata jalkojemme alla, emme osaisi asemoida itseämme ympäröivään maailmaan, maa symboloi kasvua ja kehitystä, jonka ilmassa oleva happi mahdollistaa. Ilman toista ei olisi toista, eikä mitään elollista.

EHEYTTÄVÄN ASUMISEN KONSEPTIMALLEJA

Kuten aiemmissa luvuissa todettiin, eheyttävällä ympäristöllä on monta tekijää ja niiden yhteisvaikutuksella voidaan luoda hyvinvointia ja terveyttä tukevia ympäristöjä. Näitä elementtejä ei voida laittaa tärkeysjärjestykseen, koska jokaisen läsnäoloa voidaan pitää yhtä tärkeänä.

Eheyttävän asumisen konsepteista ja hitaammasta elämäntyylistä on tulossa maailmanlaajuinen trendi, ja siitä ollaan kiinnostuneita niin globaalisti kuin lokaalistasikin. Rauhallista, seesteistä ja sosiaalista elämäntapaa korostavia asumisratkaisuja (Kuva 39) pidetään ympäristösuunnittelussa merkittävänä kilpailuetuna (Heinonen, Ruotsalainen 2012). Nykyinen kiireinen ja stressaantunut elämäntapa on saanut ihmiset haluamaan muunlaista sisältöä elämäänsä. Työkeskeisestä ja tehokkuuteen keskittyneestä elämäntavasta on tullut ahdistavaa ja sen rinnalle on vahvasti nousemassa pehmeämpiä arvoja korostava elämäntyyli, jonka keskipisteenä on omasta terveydestä huolehtiminen, elämyksellisyys ja merkityksellisyys. Puhutaan merkitysyhteiskunnasta, tai jakamisyhteiskunnasta, jossa hyvinvoinnin lisäksi korostetaan sosiaalista yhteisöllisyyttä ja

jakamista.

Yksi suosituista elämäntapa konsepteista on johdanto slow-life ajatuksesta, jossa ”slow-housing”, rauhallinen asuminen, on luonnollinen jatkumo mielekästä elämää hakeville ihmisille. Rauhallisen asumisen konseptissa korostetaan, että rakentamisessa tulisi ottaa huomioon ihmisen fyysisen tilan lisäksi myös henkiset tarpeet. Konseptissa viitataan myös standardoimattomiin rakennustapoihin, jossa otetaan huomioon ihmisen erityistarpeet. Rauhallisen asumisen materiaaleina suositetaan perinteisiä, kestävän kehityksen mukaisia ja luonnonmukaisia materiaaleja. Käsite pohjautuu neurofysiologisiin määreisiin, jossa aineettomat aisikokemukset korostuvat (Heinonen, Ruotsalainen 2012).

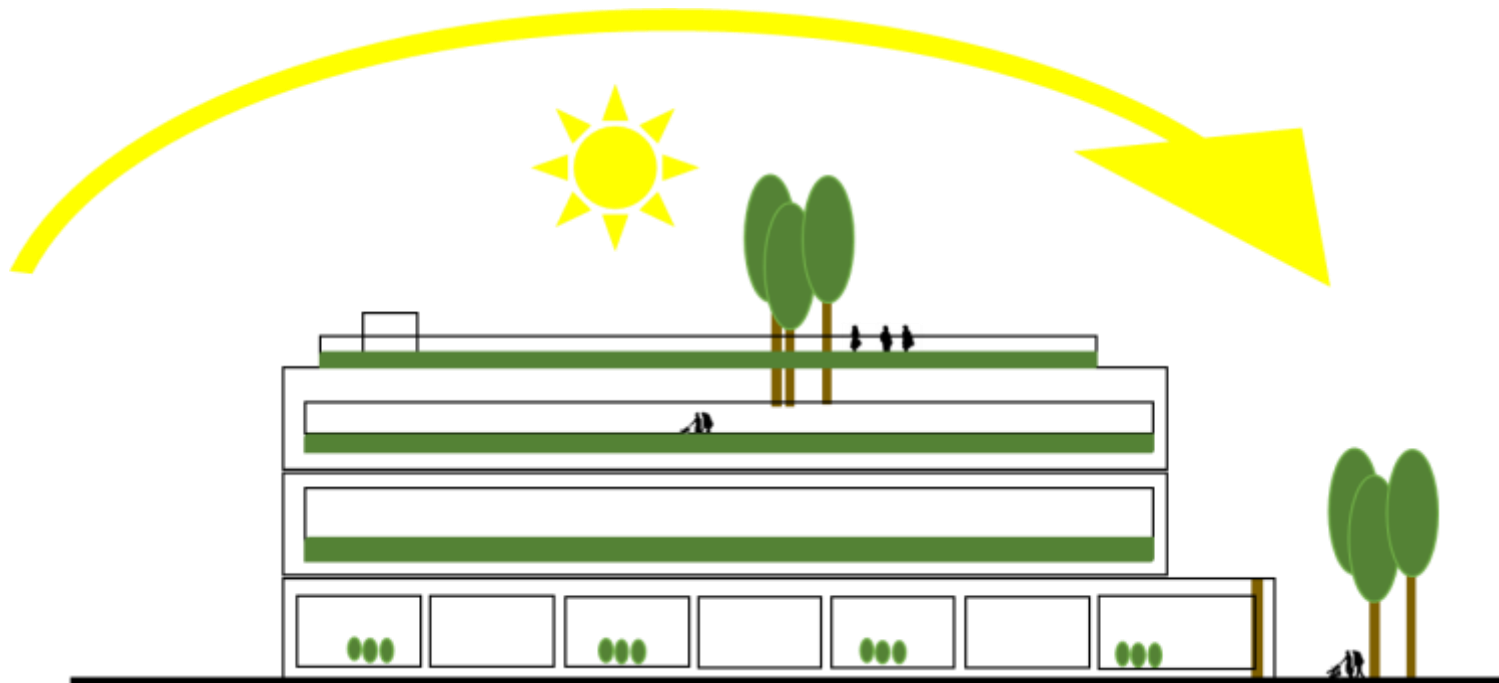
Toinen esimerkki eheyttävän ympäristön käytössä olevista konsepteista on suomalaisen Margit Sjöroosin kehittämä Stress Free Area -konsepti (1996).

Tämä hyvinvointialan innovaatio ottaa huomioon fyysisen, digitaalisen ja mentaalisen ympäristön välisen merkityksen ihmisen hyvinvoinnille. Konseptissa toteutetaan väri-, hahmo- ja käytettävyyopsykologian lainalaisuuksia. Myös Sjöroosin teorian pohjana on tutkia aisteja neurofysiologisesta näkökulmasta, tavoitteena vähentää negatiivisia, fyysisiä stressitekijöitä (Conbalance).



Kuva 39. Rauhallista, seesteistä ja sosiaalista elämäntapaa korostavia asu-
misratkaisuja pidetään
ympäristösuunnittelussa
merkittävänä kilpailuetu-
na (Viinanen 2015).

Käsite ekoesteettisyys liitetään myös slow-housing konseptiin. Sen tavoitteena on asuinym-
päristöjen suunnittelu, jossa luontoyhteys on avainasemassa. Tutkimukset ovat osoitta-
neet, että ihmisten luontokokemuksella on vahva yhteys terveyteen ja elämänlaatuun
stressitasoa alentavana. Ekoesteettisyyteen kuuluu vahvasti rakennetut kaupunkipuutarhat, jotka elä-
vöittävät kaupunkimaisemaa ja tuottavat rikkaita ekosysteemejä pieneläimille ja samalla antavat vah-
van luontokokemuksen (Kuva 39).



KUVA 40. (Viinanen 2015).

Kattopuutarhojen on todettu pienentävän myös rakennusten energiakulutusta ja vähentävän elinkaarikustannuksia. Ekoesteettisyyteen kuuluu myös mahdollisimman isojen ikkuna pinta-alojen suunnittelu rakennuksiin. Lasitetut parvekkeet ja erilaiset lasitetut tilat antavat mahdollisuuden seurata luontoa läpi vuoden. Parvekkeiden lasitus suojaa myös rapistumiselta ja helpottaa rakennusten kunnossapitoa (Heinonen, Ruotsalainen 2012, 32).

A lvar Aalto ja Juhani Pallasmaa ovat olleet aikaansa edellä ja aistineet selvästi ilmassa olevia hiljaisia signaaleja siitä, millaista arkkitehtuuria ja lähestymistapoja ympäristön suunnittelussa tulevaisuudessa halutaan. Pallasmaan mukaan ”Ilman sellaisia töitä kuin Frank Lloyd Wrightin Fallingwater, Gerrit Rietveldin Schöder House, Le Corbusierin Villa Savoye, Pierre Chareaun Lasitalo ja Alvar Aallon Villa Mairea (Kuvat 41-44), meidän käsityksemme nykyaikaisuudesta ja meistä itsestämme olisi huomattavasti heikompi; nämä mestariteokset ovat konkreettisia esimerkkejä ihmiselämän ja asumisen mahdollisuuksista”. Pallasmaa.

Niin kuin kaikessa tieteessä ja tutkimuksissa, täytyy ensin tietää menneisyys, jotta voidaan suunnitella tulevaa. Kaikessa suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon ihmisen evoluutio ja yhteiskunnan arvomaailma ja siihen vaikuttaneet tekijät, jotta voidaan suunnitella oikeita ympäristöjä oikeille ihmisille. Pallasmaa kuvailee mielestäni osuvasti ja aiheeseeni sopivasti liittyen Villa Mairea seuraavasti:



Villa Mairea on yhtä aikaa maalaismainen ja elegantti, paikallinen ja yleismaailmallinen. Se viittaa niin menneeseen kuin tulevaankin, sen kuva-kieli on ylenpalttista, ja niin ollen se on rikas maaperä yksilön psyyken juurtumiselle”. Pallasmaa .



KUVA 41. ALVAR AALLON VILLA MAIREA



KUVA 42. FRANK LLOYD WRIGHTIN FALLIN-WATER



KUVA 43. LE CORBUSIERIN VILLA SAVOYE



KUVA 44. PIERRE CHAREAUN LASITALO

Todellinen arkkitehtuuri edustaa ja heijastaa elämäntapaa, elämän kuvaa. On ajatuksia herättävää huomata, että nykypäivän rakennukset näyttävät tyhjiltä; ne eivät tunnu edustavan mitään todellista elämäntapaa.” Pallasmaa

11.

KÄYTTÄJÄLÄHTÖINEN PALVELUMUOTOILU

T heseuksessa julkaistussa opinnäytetyössä (Tuikka 2009) määritellään ranskalaisen filosofi Henri Lefebvren mukaan tila sosiaalisesti tilaksi, joka ei ole julkisesti hallittavissa, vaan se ohjautuu ja muotoutuu jatkuvassa prosessissa. Lefebvren puhuukin sosiaalisen tilan teoriasta. ”Tällöin sosiaaliset suhteet tuottavat tilan, ja tila tuottaa sosiaaliset suhteet, jossa ihmisten omat subjektiiviset tuntemukset ja odotukset määrittelevät tilan merkityksen ja mielikuvan. Ihmisen omat arvot ja kokemukset määrittelevät mielikuvan jokaiselle yksilöllisesti. Tilan voidaan todeta olevan inhimillisen toiminnan muodostama ympäristö, jonka toimintaideaalina luovuus, sosiaalisuus, vuorovaikutteisuus ja yhteisöllisyys kohtaavat. Tila ympäristönä on fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden muodostama kolmiulotteinen ympäristö, jonka kokeminen perustuu aistien välittämään informaatioon” (Tuikka 2009).

Fyysiset resurssit vaikuttavat palvelukokemukseen ja viestittävät palvelun laadusta ja tasosta. Palvelumaisema (serviscape) muodostuu sijainnista, ulkoasusta ja tilasuunnittelun fyysisistä elementeistä. Palvelumuotoilussa tulisi kiinnittää erityinen huomio ihmisen aistein havaittaviin kontaktipisteisiin, kuten esteettisyyteen, sisustukseen, valaistukseen, tuoksuihin ja äänimaailmaan (Tuikka 2009).

P alvelumuotoilun tarkoitus on tehdä palveluista käytettäviä, haluttavia, tunteisiin vetoavia ja arvoa antavia. Palvelun täytyy olla kuluttajan tunteisiin ja emootioihin vetoavia, jotta palvelua oltaisiin valmiita käyttämään kerta toisensa jälkeen. Palvelumuotoilussa keskitytään vahvasti asiakkaiden tiedostamattomiin tarpeisiin (Tuikka 2009). Palvelumuotoilu on käyttäjäkeskeistä suunnittelua, jossa huomioidaan asiakkaan kokemukset tuotetussa palvelussa. Käyttäjäkeskeisessä suunnittelussa keskitytään asiakkaiden fyysiseen, kognitiiviseen, sosiaaliseen ja kulttuurilliseen informaatioon (Tuikka 2009). Palveluja kehitetään ostovoimaisten kuluttajien ehdoilla. Ikäihmisten osuus väestöstä kasvaa ja heidän ostovoimansa paranee, minkä tulisi näkyä myös kaikessa palvelurakenteessa. Hajautettu, ikääntyviä ja autottomia hyvin palvelevaa palveluverkkoa voidaan pitää sosiaalisesti kestäväenä vaihtoehtona (Kuva 45, 75).

Käyttäjälähtöisessä palvelukonseptissa lähipalvelut tukevat saavutettavuutta ja käytettävyyttä ja muodostavat osan yhteisöasumisen taloudellista kannattavuutta.

POP UP –OSTOPALVELUT

Konseptin yhteyteen innovoin eräänlaisen pop up-terveyskioskin tukemaan eheyttävän ympäristön konseptia hyvinvoinnin ja yleisen terveyden ylläpidon kannalta. Health And Care, terveyttä ja huolenpitoa -palvelukonseptin, joka toimisi yrityspohjalta ja kioskin tapaan tarjoaisi perusterveydenhuollon palveluja, kuten verenpaineen, kolesterolin ja veriarvojen mittausta, sekä erityisesti keskustelupalveluja hyvinvointiin ja elämäntapaan liittyen. Ikääntyvien asumisyhteisössä on hyvinvoinnin kannalta hyvä olla myös lähellä olevat kunnon ylläpitämiseen ja virkistykseen tarkoitettuja palveluja. Konseptin yhteyteen on suunniteltu hyvinvointia tukevat ostopalvelut, kuten kuntosali, pienimuotoinen kylpylä (kuva 45), infrapunasauna ja hierontapalvelut lisäävät asukastyytyvää elämäntapaa ja edistävät sosiaalista yhdessäoloa ja yhteisöllisyyttä.

KUVA 45. Virkistys- ja kuntoilupalvelut ovat tärkeä osa hyvinvointia tukevan sosiaalisen yhteisön palveluverkkoa (Viinanen 2015).





Rakennuksen visuaalisella ilmeellä voidaan ilmaista arvomaailmaa, visioita ja vastata moneen kysymykseen sitä käyttävistä ihmisistä. Tulevaisuudessa ihmiset haluavat tiloja joista voi olla ylpeitä ja jolla voidaan ilmaista myös omia arvoja. KUVA 46. (Viinanen 2015).

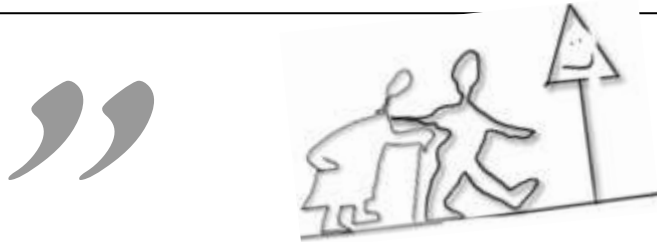
Teorian pohjalla olevista väitteistä on tullut vahvasti esille, että hyvällä ja käyttäjälähtöisellä suunnittelulla voitaisiin merkittävästi parantaa ikääntyvien erilaisista elämänvaiheista johtuvaa yksinäisyyttä ja luoda syrjäytymistä ehkäiseviä asumismuotoja. Yhteiskunnasta syrjäytyneen ihmisen hintalappu on moninkertainen verrattuna siihen, mitkä kustannukset uusien asuinympäristöjen suunnittelusta ja toteutumisesta aiheutuisivat. Puhumattakaan niistä säästöistä joita saadaan hyvinvoinnin kasvun kautta terveys- ja hoivapalvelumenoissa.

Fysisten ympäristöjen merkitystä hyvinvoinnille on tutkittu paljon, mutta niitä ei ole hyödynnetty juurikaan asuntosuunnittelussa. Asuntosuunnittelua ohjaa yleensä rakennuslainsäädäntö, jossa ei huomioida loppukäyttäjää. Rakentamiseen kohdistuneet tutkimukset ovat keskittyneet perinteisesti rakennusten arkkitehtuuriin tai kustannustehokkuuteen pohjautuen – eikä itse tilaan aktiivisena merkitysten tuottajana.

Tulevaisuudessa tarvitaankin uusia toimintamalleja, joissa erilaiset käyttäjäryhmät otetaan huomioon design for all -suunnitteluperiaatteella. Tilojen joustavuudella ja muunneltavuudella voidaan tulevaisuudessa vastata monimuotoisiin käyttäjätarpeisiin, ja jo olemassa olevan rakennuskannan hyödyntäminen voisi olla yksi ratkaisu kaupunkialueilla, joissa jo tilanpuute aiheuttaa kehitysongelmia.

11.1

DESIGN FOR ALL — ESTEETÖN ELINYMPÄRISTÖ



(DfA), Kaikille soveltuva ympäristö
suunnittelun pyrkimyksenä on

suunnitella kaikkia ikäryhmiä tasavertaisesti
kohtelevia tuotteita, ympäristöjä ja palveluita sekä
edistää käytettävyyttä, esteettömyyttä ja
saavutettavuutta.

”Kaikille soveltuvuuteen liittyy läheisesti myös
yhdyskuntien sosiaalisen kestävyys tukeminen.
Tarkoituksena on kehittää asuin ympäristöjä, joissa
eläminen tuntuu mielekkäältä ja jonka asukkaat
voivat kokea omikseen. Sosiaaliseen kestävyys
sisältyy ajatus monipuolisesta asukasrakenteesta ja
asukkaiden omasta aktiivisuudesta asuinalueensa ja
toistensa hyväksi”. Ruonakoski 2014 .

Ympäristöä on perinteisesti suunniteltu täysikasvuisia,
terveitä ja toimintarajoitteettomia ihmisiä varten. To
mintarajoitukset on otettu huomioon vain laitoksissa tai
muissa erityisympäristöissä. Kuitenkin on hyvin tode

heessa toimintarajoitteinen henkilö. Ihminen on jollain
tapaa toimintarajoitteinen jopa 40 prosenttia elämä
tään: lapsena, lastenvaunuja työntäessään, ikääntyneenä,
sairaana tai vammaisena. Perinteisesti toimintarajoitte
nen on joutunut sopeuttamaan toimintansa ympäristön
ehtoihin tai turvautumaan jonkun toisen apuun
(Ruonakoski 2014).

Kaikesta rakennetusta ympäristöstä, niin julkisesta kuin yksityisestäkin
tulisi pyrkiä suunnittelemaan mahdollisimman monille sopiva ja itsenäistä
selviytymistä helpottava. Jo nyt tehdyissä kokeiluissa on huomattu, että
kaikille soveltuvalle suunnittelulle on paitsi parannettu ikäihmisten kuin
muidenkin asukkaiden elämänlaatua, myös saavutettu merkittäviä sääst
jä kuntien palvelumenojen pienenemisenä (Ruonakoski 2014).

Ikääntyneiden itsenäistä selviytymistä tukevien investointien kannatta
vuudesta on tehty useita mallilaskelmia ja ne on todettu taloudellisesti ja
inhimillisesti kannattaviksi. Esimerkkinä rakennukseen investoidun his
sin kustannukset verrattuna viikoittaiseen **kotipalveluun neljälle asuk
kaalle kerrostalossa vuositasolla kustantaa suunnilleen saman ver
ran (Stakes). Kotipalvelun jatkuvuudesta aiheutuvat pitkän aikavälin**

kustannukset voivat tulla kalliimmaksi kuin vanhoihin rakennuksiin tehtävien korjaustöiden kertakustannukset. Päivänselvää on kuitenkin se, että kaikki rakennuskanta tulisi jo ensisijaisesti rakentaa esteettömyys standardien mukaan (Ruonakoski 2014, 14).



Ikääntyneiden palvelutarvetta voidaan vähentää tukemalla heidän toimintakykynsä säilymistä ja ehkäisemällä tapaturmia ennalta. Rakennetun ympäristön ominaisuuksilla on tässä huomattava merkitys: esteetön asunto ja lähiympäristö antavat iäkkäälle mahdollisuuden liikkua ja suoriutua arjestaan. Lisäksi rakennetulla ympäristöllä luodaan puitteet sosiaaliselle elämälle, joka on myös osaltaan vaikuttamassa hyvinvointiin ja selviytymiseen”. Ruonakoski 2014.

Sujuvampi arki ikääntyville verkkojulkaisussa (Ruonakoski 2014, 14), perustellaan sosiaalisesti kestävästä asuin ympäristön tuomia etuja seuraavasti:

1. IKÄÄNTYNEET VOIVAT LIIKKUA TURVALLISESTI LÄHIYMPÄRISTÖSSÄÄN JA NÄIN YLLÄPITÄÄ TOIMINTAKYKYÄÄN. SUUREN OSAN ASIOINNISTA VOI HOITAA ITSENÄISESTI. TAPATURMIA SATTUU VÄHEMMÄN. ELÄVÄ JA TOIMIVA ASUIN YHTEISÖ LUO SOSIAALISTA TURVALLISUUDEN TUNNETTA.
2. KIINTEÄ YHDYSKUNTARAKENNE ON KUNNALLE EDULLINEN. KOTIPALVELUN MATKOIHIN KULUU VÄHEMMÄN AIKAA.
3. ESTEETTÖMÄT, VIIHTYISÄT JA SOSIAALISESTI KESTÄVÄT ASUINALUEET OVAT HYVÄ YMPÄRISTÖ KAIKILLE KUNTALAISILLE.
4. IKÄÄNTYNEEN ARKIELÄMÄ KOTONA HELPOTTUU, HÄN SÄILYTTÄÄ ELÄMÄNLAATUNSA, ITSENÄISYYTENSÄ JA OMATOIMISUUTENSA PIDEMPÄÄN. TAPATURMAT JA AVUN TARVE VÄHENEVÄT.
5. KUNTA TARVITSEE VÄHEMMÄN LAITOSPAIKKOJA SUHTEESSA IKÄÄNTYNEEN VÄESTÖN MÄÄRÄÄN. KIINTEISTÖJEN KORJAUKSET VÄHENTÄVÄT MYÖS KOTIPALVELUJEN TARVETTA. SOSIAALISEKTORIN KUSTANNUSPAI-NEET HELPOTTUVAT.
6. ESTEETTÖMÄT TAI SELLAISEKSI MUUNNETTAVISSA OLEVAT ASUNNOT SOVELTUVAT KAIKILLE ASUKKAILLE JA VÄHENTÄVÄT TARVETTA MUUTTA-ELÄMÄNTILANTEIDEN MUUTTUESSA. HISSI-INVESTOINNIT SEKÄ PIHAAN JA YHTEISTILOIHIN KOHDISTUVAT PARANNUKSET PALVELEVAT TALON KAIK- KIA ASUKKAITA.

11.2 ELINYMPÄRISTÖJEN ONGELMAKOHTIA

Liikenne- ja viestintäministeriön esteettömyysstrategiassa ympäristön ongelmat on ryhmitelty seuraavan luettelon mukaisesti (Kohti esteetöntä liikkumista 2003, 19) Esteettömyys on hallitseva tekijä hyvinvointia edistävässä konseptisuunnittelussa. Sivun kuvat : Kohti esteetöntä liikkumista 2003, 19, muokattu, Viinanen 2015)



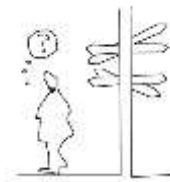
TASOERO-ONGELMA

vaikein liikkumisesteisten ongelma. Voidaan helpottaa suunnittelemalla sekä sisä- että ulkotiloihin tasaisia, portaattomia ja kynnyksettömiä kulkuyhteyksiä sekä rakentamalla hissejä ja loivia luiskia.



ETÄISYYSONGELMA

Korostuu kantamusten kanssa liikuttaessa. Kulkuetäisyydet tulisi suunnitella lyhyiksi ja järjestämällä levähtämismahdollisuuksia



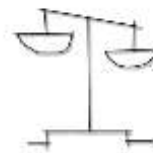
ORIENTOITUMISONGELMA

haittaa erityisesti näkövammaisia. Ongelmaa helpottavat selkeä kulkuväyläsuunnittelu ja rakennusten helposti hahmotettava pohjaratkaisu. Oikein valitut materiaalit ja värit sekä hyvät opasteet ja äänimerkit.



TILANTARVEONGELMA

koskettaa erityisesti pyörätuolin käyttäjiä ja lastenvanujen kanssa liikkujia. Voidaan helpottaa suunnittelulla riittävän väljiä kulkuväyliä. Mitoittamalla luiskat, oviaukot, hissit ja wc-tilat riittävän väljiksi.



TASA-ARVO-ONGELMA

syntyy kun ympäristö ja palvelu asettaa käyttäjän eriarvoiseen asemaan. Ratkaisut ovat rakenteisiin, suunnitteluun ja palvelukulttuuriin liittyviä.



TASAPAINO-ONGELMA

Korostuu luiskissa ja portaissa sekä liikennevälineissä. Kulkuväylien luistamattomat pintamateriaalit, liukka den torjunta sekä käsijohteet ja tukitangot helpottavat ongelmaa.



ULOTTUMISONGELMA

Koskee lapsia, lyhytkasvuisia ja pyörätuolin käyttäjiä. Eri- laiset käyttöpainikkeet, automaattit ja palvelutiskit on suunniteltava kaikkien käytettäväksi. Älyteknologialla varustetut ovet, valaisu ja sähkölaitteet.



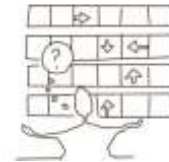
ALLERGIA JA EPÄPUHTAUDET

voivat rajoittaa tai hankaloittaa allergista ja hengityselinten sairauksista kärsivien ihmisten liikkumista. Yleisimpiä on- ge mia ovat eläinallergeenit ja tupakan jäämät sekä keväinen katupöly.



VOIMATTOMUUSONGELMA

Ilmenee erityisesti raskaita ovia avattaessa, Ratkaisuna kevyt-toimisten heloitusten ja ovenaukaisulaitteiden käyttö.



MONIMUTKAISUUSONGELMA

Liittyy erityisesti erilaisten laitteiden ja automaattien käyttöön tai informaation sisältöön. Tuotteiden hyvä käytettävyyys ja ergonomia, sekä täydentävä opastus ja henkilökohtainen neuvonta



TURVALLISUUSONGELMA

liittyy portaisiin, kulkutiellä oleviin esteisiin. Tilat ja kulkuväylät on suunniteltava huolellisesti, valaistava riittävästi ja mahdolliset vaaranpaikat merkittävä h vin. Myös vaaralliseksi koettujen tilojen kuten pime den tunnelien syntymistä tulee välttää.

11.3

SENIORIKOTEJA VAI YHTEISÖASUNTOJA?

Pääosa 50–64-vuotiaista suomalaista haluaa eläkkeelläkin asua nykyisessä kodissaan. Nordean (2014) tekemän kyselyn mukaan tässä ikäryhmässä joka kolmas tahtoi muuttaa käytännöllisempään asuntoon lähemmäksi palveluita ja kauppia. Gerontologi, toimintaterapian lehtori **Aila Pikkarainen** Jyväskylän ammattikorkeakoulusta sanoo, että ikääntyvien omien mielipiteiden selvittäminen ja kuunteleminen on hyvin tärkeää. Hänen mukaansa pitäisi kysyä, mitä koti merkitsee ja mitä siellä halutaan tehdä oli kunto mikä tahansa. Olisi hyvä myös käydä läpi suurimmat pelot ja uhat ja pohtia, mikä tuo tunteen, että hallitsee itse kotiaan. Vasta tämän jälkeen kannattaa siirtyä kodin fyysiseen puoleen. Asunnon toimivuutta tarkasteltaessa on hyvä ottaa huomioon omat rajoitteet. Jos esimerkiksi etenevä lonkkakuluma vaivaa, henkilö todennäköisesti kulkee joskus rollaattorilla tai pyörätuolilla. Tällöin kodin pitäisi olla sellainen, että tämä on mahdollista. Paitsi itse asuntoon, myös sen ympäristöön kannattaa kiinnit-

tää huomiota ja miettiä, miten kulku kauppaan tai kirjastoon onnistuu. Senioritaloissa on yleensä se hyvä puoli, että ne sijaitsevat keskustoissa, lähellä palveluita ja hyvien kulkuyhteyksien varrella.

Senioritalojen ongelmana on kuitenkin vielä se, että ne antavat lupauksen esteettömyydestä ja palveluista. Todellisuudessa ne voivat olla tavallisia kerrostaloasuntoja. Myös VTT:n erikoistutkija **Markku Riihimäki** sanoo, että senioriasunto ei välttämättä ole erilainen kuin normaali asunto. Pikkaraisen mukaan ikääntyvien asuminen helpottavista asioista on paljon tietoa, mutta vain pientä osaa siitä käytetään hyväksi. Moni asia on kirjattu vain hyvään rakennustapaan, ei rakennuslakiin. Pikkaraisen mukaan firmat houkuttelevat asiakkaita lupauksilla olemattomista palveluista, eikä todellisuudessa ole edes selvillä kuka palveluita hoitaa ja vie taloon. Samoin voi olla, että taloon on rakennettu ruokailu- tai kirjastotilat tai palveluyrittäjien työtilat, mutta käytännössä ne ovat vain huoneita, joita ei juuri käytetä tai jos käytetään, ei alkuperäisessä tarkoituksessa. Tulevat palvelut tai niiden mahdollisuus on silti voitu hinnoitella jo vastikkeissa. Kysymys kuuluu, kuka haluaa maksaa sellaisesta, mitä joskus saattaa tarvita? Senioritalojen huoneistojen keskivuokra on n. 39 euroa neliöltä, kun tavallisten asuntojen keskivuokra on noin 12 euroa (Taloussanomat 2008).

11.4

TRENDIKKÄÄT SENIORITALOT

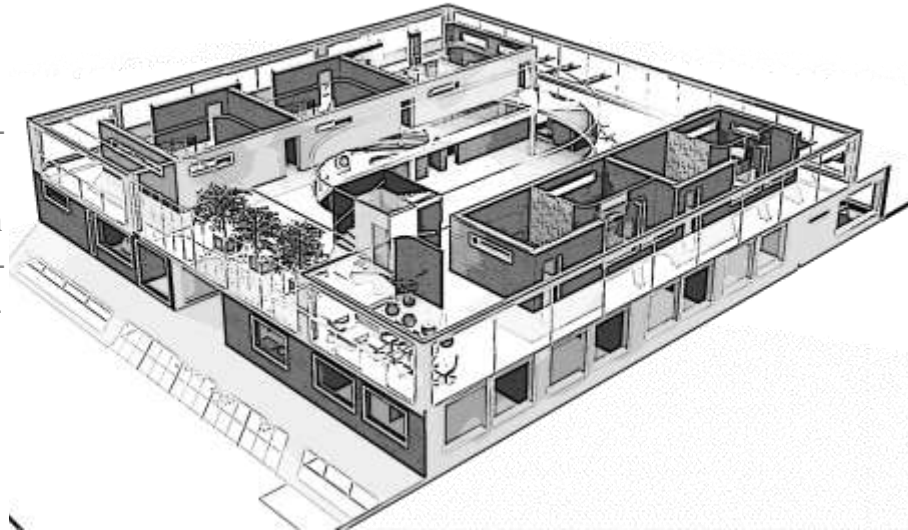
Väestön vanheneminen on tuonut markkinoille erilaisia ikääntyville tarkoitettuja asumisvaihtoehtoja. Rakentajat ja rakennuttajat myyvät ja vuokraavat keskustoissa ja palvelujen lähellä sijaitsevia senioritaloja, seniorikoteja, aktiivikoteja – nimityksiä on monenlaisia. Brändejä markkinoidaan sujuvasti, mutta kukaan ei ole määritellyt, mitä senioriasunnolla tarkoitetaan. Senioriasuminen on villi käsite, sanoo gerontologi ja toimintaterapian lehtori Aila Pikkarainen Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Palveluasuminen ja tuettu palveluasuminen ovat tarkkaan määriteltäviä. Palveluasumista tuottavat kunnat, järjestöt ja yksityiset yrittäjät. Senioriasunnot sijoittuvat jonkinlaiseen välitilaan ja niitä markkinoidaan ihmisille, jotka eivät ole vielä aktiivisesti kuntien asiakkaita, mutta jotka ehkä haluavat jo ottaa ikänsä ja kuntonsa heikkenemisen huomioon asumisessaan. Tutkija Sirpa Anderson Stakesista arvioi, että senioritaloihin liittyy positiivinen mielikuva, ne kiinnostavat ja ovat jopa trendikkäitä (Taloussanomat 6.6.2008). Olennaista on myös sosiaalisuus. Joku voi olla sitä mieltä, että olisi mukavaa asua talossa, jossa on oman ikäistä väkeä, toiselle taas on virkistävää, kun kuulee lasten ääniä ja tapaa nuoriakin rapussa. Selvitysten perusteella kaiken ikäisistä koostuva naapurusto tekee kuitenkin hyvää ihmiselle.

12. TILAKONSEPTIN PERUSAVAIMET

Prosessin alkuvaiheessa asettamani tavoitteiden ja arvojen pohjalta (sivu 13) kokosin tilakonseptin avaimet joiden täyttyminen asuinympäristössä antaa perusedellytykset hyvinvointia tukevalle toimintaympäristölle ikääntyvien yksinäisten toimintaympäristöjä suunniteltaessa, mutta konseptin arvoja voidaan käyttää pohjana myös kaikessa hyvinvointiin tähtäävässä asuntosuunnittelussa. Kuva 47. Viinanen 2015.

Luontoyhteys:

Suurilla ja mahdollisesti kaikkiin ilman-suuntiin aukeavilla ikkuna-aukoilla maksimoidaan päivänvalon saanti sekä luonnon rytmissä eläminen. Kattoterassit, joissa on mahdollisuus viherviljelyyn ja virkistystoimintaan vahvistaa luontoyhteyttä. Sosiaaliset kontaktit ja hyvä fyysinen ympäristö edesauttavat sairauksista parantumista ja ennaltaehkäisevät niitä.



Turvallisuus: hissi, esteettömät ja leveät kulkuväylät. Liiketunnistimet valaistuksessa ja ovi-aukoissa helpottavat turvallista liikkumista tilassa. Riittävä valaistus pimeinä vuodeaikoina, erityisesti portaikoissa, käytävillä ja sisääntuloissa, sekä liiketunnistimilla toimiva yövalaistus huoneistossa ehkäisee tapaturmia.

Käytettävyys ja helppolukuisuus: Selkeät tilaratkaisut ja pohjakaava, visuaalisesti selkeä ja viihdyttävä, helppolukuinen ja esteetön.

Vastakohta laitosasumiselle:

life style –asumismuoto, jossa korostetaan omatoimisuutta ja sosiaalisia toimintoja. Tilaratkaisulla aktivoidaan liikkumaan ja sekä selviytymään arkiaskareista itse.

Sosiaalista aktiivisuutta edistävästi: luonnollisen kohtaamisen ja yksinolon mahdollistavia monipuolisia tiloja, aktivoivia harrastetiloja sekä erilaisia aistiärsykeitä luovia tiloja. Kodeissa mahdollisuus personoida ja sisustaa tila omannäköiseksi.

Kestävän kehityksen arvoina tyhjien tilojen hyötykäyttö keskustoissa lähellä palveluja sekä kestävän kehityksen materiaalivalinnat, jotka ovat aisteja herätteleviä ja tarkoituksenmukaisia. Mahdollisia kontrasteja materiaaleissa ja tilan arkkitehtuurissa. Erilaisten orgaanisten muotojen käyttö suorien pintojen kanssa luovat elävyyttä ja monimuotoisuutta tilaan.

Ostopalveluna matalan kynnyksen pop up –hyvinvointipalvelut: Health and Care -terveyskioski, josta voi ostaa perusterveyden palveluja, sekä erityisesti keskustelupalveluja koskien elämänhallintaa. Esimerkiksi kuntosali- ja spa- palvelut kuuluvat osana hyvinvointia tukevaan tilakonseptiin virkistävänä ja fyysistä kuntoa ylläpitävinä palveluina.

Tilasuunnittelussa huomioitavia seikkoja, joilla näyttää selvästi olevan vaikutusta käyttäjien terveyteen ja hyvinvointiin, ovat luontokokemusten läsnäolo, luonnonvalo ja valaistus, äänimaailma, huoneilma, tilanjako ja tilan tunnelma sekä esteettömyys ja turvallisuus. Kuten teoriapohjassani olen todennut, ovat lukuisat tutkimukset osoittaneet vihreän luonnon läheisyyden edistävän ihmisten terveyttä ja sitä kautta koettua hyvinvointia.

Hyvän ympäristön elementteinä pidetään kontrasteja, keskeneräisyyttä, toiminnallisuutta, yhteyttä luontoon, esteettisyyttä, turvallisuutta, hallittavuutta ja sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuutta. Ihmisen omat arvot ja kokemukset määrittelevät tilan mielikuvan jokaiselle yksilöllisesti. Tilan voidaan todeta olevan inhimillisen toiminnan muodostama ympäristö, jonka toimintaideaalina luovuus, sosiaalisuus, vuorovaikutteisuus ja yhteisöllisyys kohtaavat.



PIIRROS: Kaikkia tasavertaisesti kohteleva yhteisöasumisen konsepti (Viinanen 2015).



13. POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoitteena oli suunnitella hyvinvointia ja sosiaalisuutta edistävä ympäristökonsepti ikääntyvien yksinäisten näkökulmasta. Hyvinvoinnin kannalta merkittävimmiksi tekijöiksi nousivat yksinäisyydestä aiheutuvat terveysriskit ja sitä kautta koettu huono elämänlaatu, terveydelliset ongelmat, sosiaalisten suhteiden puuttuminen sekä passiivinen arki.

Työlläni halusin osoittaa, että on myös vaihtoehtoja tapoja ratkaista ikääntyvien elämään liittyviä ongelmia vastakohtana laitostumiselle, ja kuinka käyttäjälähtöisen tilasuunnittelulla ja uusien toimintamallien luomisella voidaan tulevaisuudessa edistää ikääntyvien elämänlaatua ja sosiaalista yhdessäoloa terveyttä edistävänä tekijänä. Työni perusarvoina toimivat kestävä kehitys, sosiaalinen kestävyys ja taloudellisuus ajattelu, jotka edistävät sekä käytettävyyttä, esteettömyyttä että saavutettavuutta sekä taloudellisuutta.

Teoria osuudessa osoitin, että ympäristöt, joissa ihminen elää, ovat keskeisessä asemassa terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Hyvinvointia tarkastelin raportissa elinolojen, terveyden ja elintapojen sekä sosiaalisten suhteiden ja elämänlaadun kannalta. Mielestäni onnistuin tuomaan esille sen, että ympäristösuunnittelulla voidaan edistää ihmisen omatoimisuutta ja fyysistä aktiivisuutta ja ennaltaehkäisemään

ennenaikaisen laitostumisen riskiä, jota huonot elinolosuhteet ja elämänlaatu monesti aiheuttavat. Ikääntyvien yksinäisten yhteisöllinen asumismuoto edesauttaa tärkeiden sosiaalisten kontaktien muodostumisessa ja voimistaa yhteiskuntaan kuulumisen ja osallisuuden tunnetta. Yhteiskunnan kannalta yksinäisyyden aiheuttamat terveysriskit ovat kestäättömiä, joten asuinympäristöt, jotka kannustavat omatoimisuuteen ja sosiaaliseen aktiivisuuteen ovat yksi ennaltaehkäisevä keino vähentää yhteiskunnalle aiheutuvia terveys- ja hoivapalvelujen menoja.

Opinnäytetyöni edetessä huomasin aiheeni laajuuden ja sen rajaaminen osoittautui haasteelliseksi. Osittain tämä johtui siitä, ettei opinnäytetyössäni ollut mukana yhteistyöyritystä, jolle tilakonsepti ja suunnittelutyö olisi suunnattu, mutta suurimmaksi haasteeksi osoittautui kuitenkin koota laajasta taustamateriaalista se kaikkein olennaisin tieto oman työni kannalta. Tutkimusten pohjalta muotoutui kuitenkin näkökulma siihen, mikä oli tärkeää ja olennaista huomioida hyvinvointia käsittelevässä ympäristösuunnittelussa, uusina asioina nousivat esille luontoyhteyden merkitys ihmisen kokemassa olemassaolon tunteessa, sekä turvattomuuden kannalta sosiaalisen yhteenkuulumisen tärkeys.

Vaikka aihepiirin laajuus oli jo lähtökohtaisesti mittava, onnistuin mielestäni kuitenkin nostamaan esille yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin kannalta merkittäviä suunnitteluperiaatteita ja muodostamaan niitä tilakonseptin rungon, jota on mahdollista soveltaa monimuotoisissakin tiloissa, kuten tyhjilleen jääneissä pienissä ja keskisuurissa julkisissa rakennuksissa, mutta myös uudisrakentamisessa. Poimin ja yhdistelin niitä toimintoja ja tekijöitä, joille löytyi eniten perusteluja hyvinvoinnin näkökulmasta; pohjana toimivat ihmisen perustarpeet, sosiaaliset kontaktit sekä vahvasti esille tullut esteettömyyden vaikutus tilassa koettuun hyvinvointiin. Konseptin tarkoituksena on toimia idea- ja arvotasolla, jossa tilan perusrakenteilla ja jäsentelyllä mahdollistaan esteetön, esteettinen ja eheyttävä toimintaympäristö sosiaalista kanssakäyntiä edistävänä.

Prosessin aikana kasvatin ammatillista osaamistani tutustumalla aihepiirini kannalta monipuolisesti hyvinvointiin liittyvään tutkimusaineistoon kohderyhmän näkökulmasta. Tulevaisuudessa osaankin ottaa paremmin huomioon tilan loppukäyttäjän, ja sen kuinka tutkimusaineistoja hyödyntämällä voidaan kohdentaa suunnittelua ottamalla huomioon eri elämäntilanteissa olevat käyttäjät ja samalla parantaa saavutettavuutta kaikissa käyttäjäryhmissä. Käyttäjälähtöisellä muotoilulla voidaan pohtia myös yhteiskunnan rakenteellisia ja sosiaalisia ongelmia, joita pidin työni kannalta erittäin tärkeänä arvona. Yhteiskunnan arvomaailma ja asenne kohti hyvinvoi-

vaa elämäntapaa tarvitsee edelleenkin ravistelua, jossa raha ja kustannustehokkuus nähdään vieläkin tärkeämpänä arvona asuinympäristösuunnittelussa suhteessa yksilön henkiseen hyvinvointiin ja koettuun elämänlaatuun. Vaikka monet tutkimukset ovat jo vuosien ajan todenneet huonojen elinympäristöjen vaikuttavan negatiivisesti ihmisen kokemaan hyvinvointiin ja sitä kautta koko kansantalouteen.

Tilakonseptini perustui siis vahvasti jo tutkittuun tietoon sekä oman intuition ja havainnoinnin kombinaatioon, eikä sen varsinaista vaikutusta hyvinvointiin ole testattu käytännössä. Psyyskiseen hyvinvointiin ja yksinäisyyteen liittyvään laajempaan kyselytutkimukseen voisi olla aihetta, ja siksi näen työlläni myös jatkokehitys mahdollisuuksia, esimerkiksi toteuttamalla konseptini pohjalta pieni pilottihanke, jossa käytettävyyttä ja toimivuutta voitaisiin testata kohderyhmässä. Suomessa ikääntyvien ja muidenkin yksinäisyyteen ajautuvien osuus koko väestöstä kasvaa vuosi vuodelta, mikä lisää yhteiskunnan paineita selvittää heidän yksinäisyyteensä johtavia syitä ja seurauksia. Usein yksinäisyys ei ole kenenkään oma valinta, vaan pakonsanelemaa, ja yhteiskunnalle siitä aiheutuvat kulut eri hoitokustannuksissa ja toimeentulotuessa ovat hälyttäviä suhteessa muihin kotitaloustyyppeihin.

Selkeänä uutuusarvona näen sosiaalisen pienyhteisön sijoittamisen tyhjiin tiloihin sekä käyttäjälähtöisen, kaikille suunnatun tilasuunnittelun. Tila, joka on kaikille sopiva muunneltavuuden ja joustavuuden kannalta on pitkäikäinen ja sosiaalisesti kestävä. Lisäksi haluaisin tuottamani materiaalin kautta herätellä rakennusalan yrityksiä kiinnittämään enemmän huomiota psyykkiseen ympäristöön ja kokonaisvaltaisempaan hyvinvointiin ja tuomaan uusia työmahdollisuuksia meille muotoilijoille suunnitella yhä uudenlaisempia ja monimuotoisempia palveluratkaisuja, joita kehitetään tulevaisuusnäkökulman lisäksi ihmisten tarpeita kunnioittaen.

Visualisointien tarkoituksena on tuoda esille, kuinka arvot, esteettömyys ja sosiaalisten kontaktien mahdollisuudet näkyvät konseptissa. Visuaalinen ilme muodostui tilan arkkitehtuurista ja pohjakaavan esteettömästä jäsentelystä. Suunnittelussa tärkeässä roolissa olivat sosiaalista hyvinvointia tukeva pohjaratkaisu, arkkitehtonisesti onnistunut kokonaisratkaisu, lähellä olevat palvelut ja aktiivitoiminnot, jotka tukevat terveyttä ja ennalta ehkäisevät syrjäytymistä sekä aktivoivat toimimaan. Ammatillisesta näkökulmasta tulevaisuudessa voisin kiinnittää enemmän huomiota työprosessin kulkuun ja sen kokonaishallintaan, mutta tämän prosessin myötä koen pystyväni vieläkin suurempien projektien hallintaan hyvällä ajankäytön suunnittelulla.

Koska opinnäytetyölläni ei ollut yhteistyökumppania eikä tarkkaan määriteltyä suunnittelukohdetta, toimivat tyhjätilat suunnitelmani pohjana. Tyhjien tilojen hyötykäyttö konseptin avaimena antoi työlle selkeät raamit. Ja vaikka tyhjien tilojen käyttötarkoituksen muutosprosessi on vielä hankalaa ja kallista, voi työni toimia pilottina ja inspiraation lähteenä sosiaalisten innovaatioiden pohjana seudullisia ympäristöjä kehiteltäessä. Konseptin perusarvot luovat pohjan uudelle asumismallille perinteisten laitosmallien sijaan. Yhteiskunnan halukkuus ratkaista ikääntyvässä väestörakenteessa esiintyviä ongelmakohtia voisi johtaa sosiaalisesti kestävän yhteiskunnan syntymiseen ja lisätä tyytyväisyyttä kaikissa ikäluokissa. Opinnäytetyöni ideaalisena tavoitteena olikin osaltani hakea vastauksia kysymykseen, miten voitaisiin toteuttaa uudenlainen, sosiaalisesti oikeudenmukainen ja tasa-arvoisesti hyvinvoiva yhteiskunta, jossa kaikkien ihmisten ikävuodet nähdään potentiaalina ja yksilön kannalta rikkautena elää pidempään ja paremmin? Voiko näihin tietoihin pohjautuen ikääntyvästä yhteiskuntasta rakentaa hyvinvoivaa, kilpailukykyistä, ekologisesti ja sosiaalisesti kestävämpää yhteiskuntaa?

LÄHDELUETTELO

ANTTILA, Pirkko 1998. Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. [Viitattu 2015-01-26.] Saatavissa: www.metodix.com

ALESTALO, Anna , HONKAMÄKI, Kirsi 2009. Kuntouttava fyysinen ympäristö. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö 6.4.2009. [Viitattu 2015-02-12.] Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/2861/kuntoutt.pdf?sequence=1>.

Design for All – Suomen DfA-verkosto. Stakes. [Viitattu 2015-01-26.] Saatavissa: www.stakes.fi/dfa-suomi/

Elinympäristön ongelmakohtia, Suomen Kuntaliitto 2014. [Viitattu 2015-01-26.] Saatavissa: www.suomenkuntaliitto.fi

Helsingin Sanomat 6.11.2014. [Viitattu 2015-01-26.] Saatavissa: <http://www.hs.fi/paivanlehti/06112014/paakirjoitukset/Yksin%C3%A4isyys+nousee+politiikan+asialistalle/a1415165438470>

HEINONEN, Sirkka ja HALONEN, Minna 2007. Ekotehokkaan maaseudun ja kaupunkiseudunkokeilumalleja. Teoriaa ja käytännön innovaatioita. Ekoseutumallit –hankkeen Raportti 2. VTT-R-01949-07. Espoo, 130 s. [Viitattu 2015-03-26.] Saatavissa: <http://www.vtt.fi/ekoseutu/>

HEINONEN, Sirkka (2013.06.13.) Megatrendejä ja heikkoja signaaleja. [Viitattu 2015-03-26.] Saatavissa: <http://www.slideshare.net/SitraHyvinvointi/sirkka-heinonen-1362013-megatrendej-ja-heikkoja-signaale?related=1>

HEISKANEN, Pasi 2013. Älykkyyttä asumiseen. [Viitattu 2015-04-25.] Saatavissa: www.maanmittaustieteidenseura.fi/maanmittaus/2003_12_himanen.pdf

HIIDENKARI, Sade 2007. Opinnäytetyö Lahden Taideinstituutti, Kuvataiteen koulutusohjelma. [Viitattu 2015-04-25.] Saatavissa: <http://www.sadehiidenkari.com/vesithesisweb.pdf>

KAIKKONEN, Elsi, PIRTTIJÄRVI, Katri 2012. Lasten käsityksiä psyykkisestä hyvinvoinnista ja sen merkityksestä heidän elämässään. Kasvatustieteen pro gradu – tutkielma. Kajaanin opettajankoulutusyksikkö. Luokanopettajan koulutus. [Viitattu 2015-02-20.] Saatavissa: <http://herkules.oulu.fi/thesis/nbnfioulu-201211281062.pdf>

KAMPMAN, Anu 2013 . Väreillä iloa ja hyvää oloa arkeen. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Muotoilu, Opinnäytetyö. [Viitattu 2015-02-21.] Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/61655/Kampman_An.pdf?sequence=1

NUIKKINEN, Kaisa 2009. Hyvinvointi koulurakennuksissa. Teoriaa ja käytännön kokemuksia peruskouluarkkitehtuurista. Akateeminen Väitöskirja,. Kasvatustieteiden laitos. Tampereen Yliopistopaino Oy. [Viitattu 2015-2-19.] Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66456/978-951-44-7665-5.pdf?sequence=1>

PALLASMAA, Juhani 1992. IDENTITEETTI, INTIMITEETTI JA KOTIPAikka Huomioita kodin fenomenologiasta. [Viitattu 2015-2-19.] Saatavissa: <http://www.uiah.fi/studies/history2/identi.htm>

RT RakMk-21184 säännöstiedosto. [Viitattu 2015-01-26.] Saatavissa: <http://www.stabico.ee/files/RakMK%20F2%20Soome%20ehitusnormid.pdf>

RUONAKOSKI, Annamari. Sujuvampi arki ikääntyville, Yhdyskuntien suunnittelu, rakentaminen ja ylläpito väestön ikääntyessä, Suomen Kuntaliitto 2014. Verkkojulkaisu ISBN 978-952-293-221-1 (pdf 2014) [Viitattu 2015-02-26.] Saatavissa: <https://shop.kunnat.net/download.php?filename=uploads/>

SJÖROOS, Margit. Stress free area– konsepti (1996). [Viitattu 2015-04-26.] Saatavissa: <http://www.conbalance.com/>

TAMMINEN, Nina & SOLIN, Pia (toim.) Mielenterveyden edistäminen ikääntyneiden asumis- ja hoivapalveluissa. © Alkuteos: MHP HANDS Consortium. Suomenkielinen käännösopas: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. ISSN 1798-0100 (verkkojulkaisu) <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-913-8> Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy Tampere 2013. [Viitattu 2015-02-15.] Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110485/THL_OPA2013_027_verkko.pdf?sequence=1

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2015-02-23.] Saatavissa: <http://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot>

ÄNKILÄ, Katja 2013. Tilaa Ihmiselle – Tilan terveys- ja hyvinvointivaikutusten huomiointi tilasuunnittelussa. Lahden Ammattikorkeakoulu. YAMK design business ja muotoilun tutkimus, opinnäytetyö. Julkaisun pysyvä osoite : <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013120319769>. [Viitattu 2015-02-26.] Saatavissa: <http://www.theseus.fi/handle/10024/67687>

KAUPPINEN, Timo M. , MARTELIN, Tuija, HANNIKAINEN-INGMAN, Katri ja VIRTALA, Esa 2014. Yksin asuvien hyvinvointi. Mitä tällä hetkellä tiedetään? Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL). Työpaperi 27/2014. 62 sivua. Helsinki 2014. ISBN 978-952-302-266-9 [Viitattu 2015-02-20.] Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-266-9>

TYHJÄT TILAT RAPORTTI. Ympäristöministeriö 2014. Rakennetun ympäristön osasto [Viitattu 2015-01-20.] Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/135964/TyhjatTilat_web.pdf?sequence=1 https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/135964/TyhjatTilat_web.pdf?sequence=1. Julkaisu on saatavana vain internetistä: www.ym.fi/julkaisut IS BN 978-952-11-4321-2 (PDF)

KUVALÄHTEET

KUVA 1. Väestötilastot, Tilastokeskus 2012.

KUVA 5: Rakennuksen käyttötarkoituksen muutos kuvattuna sidosryhmien muodostamana systeemikuviona. Hella Hernberg. [Viitattu 2015-04-01.] Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/135964/TyhjatTilat_web.pdf?sequence=1https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/135964/TyhjatTilat_web.pdf?sequence=1.

KUVA 6: Loft tila. Stefan Bremer. [Viitattu 2015-04-09.] Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/135964/TyhjatTilat_web.pdf?sequence=1https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/135964/TyhjatTilat_web.pdf?sequence=1.

KUVA 31. Paimion parantola. [Viitattu 2015-01-26.] Saatavissa: <http://www.ts.fi/uutiset/kotimaa/57318/Halikon+sairaala+uhattuna+Paimion+kohtalo+jo+sinetoity>

KUVA 41. Alvar Aallon Villa Mairea. [Viitattu 2015-01-26.] Saatavissa: <http://ideasgn.com/architecture/villa-mairea-alvar-aalto/>

KUVA 42. Frank Lloyd Wrightin Fallingwater House. [Viitattu 2015-01-26.] Saatavissa: <http://www.designrulz.com/architecture/2012/10/fallingwater-house-by-frank-lloyd-wright/>

KUVA 43. Le Corbusierin Villa Savoye. [Viitattu 2015-01-26.] Saatavissa: <https://www.flickr.com/photos/alessiomiatto/5746046974/>

KUVA 44. Pierre Chareaun Lasitalo. [Viitattu 2015-01-26.] Saatavissa: <http://shelleysdavies.com/maison-du-verre/>

KAIKKI MUU KUVITUS JA KONSEPTIN VISUALISOINNIT: Saila Viinanen 2015. Saatavissa: Tekijän omat arkistot.

